



Nýtti
fótbrotið
vel



FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍTT

9. TÖLUBLAÐ 23. ÁRGANGUR

frettabladid.is

FÖSTUDAGUR 13. JANÚAR 2023



Íslenska karlalandsliðið í handbolta hóf leik á HM í handbolta í gærkvöldi og vann góðan sigur á Portúgólum í fyrstu umferð riðlakeppninnar með 30 mörkum gegn 26. Leikið var í Kristianstad, þar sem fjöldi Íslendinga hvatti Strákana okkar áfram.

FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

FRÉTTIR 6



Osonlag jarðar
er að lagast

FRÉTTIR 2

Prettán þúsund
krónur
á viku



TÍMAMÓT 12

Fagnar úrskurði um Hnútuverkjun

SKAFTÁRHREPPUR Heiða Guðný Ásgeirsdóttir, bóndi og minnihlutafulltrúi í sveitarstjórn Skaftárhrepps, segir mikilvægan áfangasigur hafa unnist í verndun íslenskrar náttúru með úrskurði gegn Hnútuverkjun.

„Þetta er stórkostlegt, alveg stórsigur fyrir náttúruvernd,“ segir hún.

Fjöldmargar kærur sem bárust úrskurðarnefnd umhverfis- og auðlindamála hafa leitt til afturköllunar framkvæmdaleyfis fyrir verkjunina. **SJÁ SIÐU 4**



Heiða Guðný Ásgeirsdóttir, fulltrúi í minnihluta sveitarstjórnar

Gagnrýnir sáttasemjarann

Stéttaandúð kemur í veg fyrir að hægt sé að semja á viðunandi nótum að sögn formanns Eflingar. Svíður einnig að Starfsgreinasambandið standi ekki með láglauakonum.

bth@frettabladid.is

KJARAMÁL Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar, gagnrýnir ríkissáttasemjara og segir að Efling hafi verið svipt samningsrétti. Stéttaandúð og neikvætt viðhorf til láglauakvenna ráði för.

Ef ekki semst gæti styst í verkfall um 21 þúsund félagsmanna Eflingar. Um 80 prósent félagsfólks hafa í nýlegri kjarakönnun sem byggir á 4.500 svörum lýst sig tilbúin í verkfall að sögn Sólveigar Önnu. 65 prósent Eflingarkvenna, langstærsti hópur félagsmanna, lifi við viðvarandi fjárhagsáhuggjur.

„Ef til verkfalls kemur er það ekki



Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar

vegna þess að mig langi í verkföll eða að fjölskipuð samninganefnd sé gengin af göflunum heldur vegna þess að fólk þarf á því að halda að við náum árangri,“ segir Sólveig Anna.

Hún segir að Efling hafi sýnt mikinn samningsvilja en Aðalsteinn Leifsson ríkissáttasemjari hafi valdið vonbrigðum.

„Ég hef bundið vonir við að ríkissáttasemjari átti sig á að það gengur ekki að Efling sé svipt sjálfstæðum samningsrétti,“ segir Sólveig Anna. „En því miður áttar hann sig ekki á

því. Hann áttar sig ekki heldur á að það er hans hlutverk að okkar viðsemjendur uppfylli sínar skyldur og mæti með eitthvað að samningaborðinu.“

Að sögn formannsins er við að eiga stéttaandúð hinna velmegandi gagnvart vinnuafla sem haldi öllu gangandi.

„Við upplifum mikla stéttaandúð, mikla andúð á láglauakonum og ekki sist aðfluttum láglauakonum.“

Þá svíður Sólveigu Önnu einnig að Starfsgreinasambandið standi ekki með Eflingu.

„Viðsemjendur sjá okkur ekki fyrir sér sem ómissandi fólk sem heldur allri framleiðslunni gangandi heldur sem ruslalarýð. Því miður hafa félagar okkur hjá Starfsgreinasambandinu lagst á árar með þeim.“

Aðalsteinn Leifsson vill ekki tjá sig um málið. ■



Borgarlíf og
gamlir sálmar



Rafmögnuð vetrarsýning!

Laugardaginn 14. janúar kl. 12-16 á Laugavegi 174





Hreindýr eru ekki vinsæl alls staðar.
FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Hreindýr valda tjóni á jörðum

kristinnhaukur@frettabladid.is

MÚLAÞING Sveitarfélagið Múlaþing hefur óskað eftir því við Umhverfisstofnun að vöktun verði hafin á hreindýrum vegna tjóns sem þau valda á jörðum. Verður rannsakað hversu margar jarðir verða fyrir tjóni af völdum dýranna. Meðal annars á túnnum, ökrum og skóg-ræktarsvæðum.



Bændur hafa sigað hundum á hreindýrin.

Ekki er um nýtt vandamál að ræða en fréttir hafa borist af tjóni í gegnum tíðina. Til dæmis greindi RÚV frá því árið 2012 að stór hreindýrahjörð hefði nagað upp tré hjá bónda á bænum Fagraðal í Breiðdal. Bóndinn sagðist ráðalaus en reyndi að stugga dýrunum burt með því að siga á þau hundum. Auk þess ryksuguðu hreindýrin upp nýgræðing. ■

Áfram Ísland!



Það var rifandi stemning í Minigarðinum í gær þegar stuðningsfólk handboltalandsliðsins mætti til að horfa á fyrsta leik Íslands á HM.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Vilja rannsókn á fýluslysi Costco

kristinnhaukur@frettabladid.is

HAFNARFJÖRÐUR Samfylkingin í Hafnarfirði vill rannsókn á mengunarslysinu í Costco sem olli mikilli lykt í stórum hluta Hafnarfjarðar. Einkum í vesturbænum og norðurbænum. Greint var frá því fyrir jól að íbúar fundu fyrir höfuðverk og ógleði vegna lyktarinnar. Hana mátti rekja til bilunar í hreinsibúnaði bensinstöðvar Costco.

Samfylkingin leggur til rannsókn á slysinu og viðbrögðum við því, hverjir verkerlar bæjarins séu, hversu mikið magn olíu fór úr kerfinu hjá Costco og hver sé ábyrgð Costco. Einnig að heilbrigðiseftirlitið geri greinargerð um slysið. ■

Fá viðvörðun áður en sektað verður

kristinnpall@frettabladid.is

REYKJAVÍK Stöðumælaverðir eru ekki farnir að sekta einstaklinga á vistvænum bílum sem nota skífur frá síðasta ári, eftir að ákveðið var að falla frá fyrri reglum um að vistvænir bílar fái að leggja endurgjaldslaust í 90 mínútur. Þetta kom fram í svari við fyrirspurn Fréttablaðsins í gær.

Spurt var hvort byrjað væri að sekta og hversu margir hefðu fengið sekt fyrstu tíu daga ársins þar sem breytingin tók gildi um áramótin. Talsmaður Bilastæðasjóds sagði að ekki væri farið að sekta. Fyrst um sinn fái aðilar viðvörðun áður en sektað verði. ■

Bjart yfir flóttafólki sem bíður örlaga sinna í Festi

Hótelið í Grindavík, sem hýsir flóttafólk og þá sem koma hingað til lands til að sækja um alþjóðlega vernd, er bjart og gott og laust við myglu. Grindvíkingar eru ósattir og hóta stjórnvöldum dagsektum.

benediktboas@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA „Okkur líður vel í húsinu, hér er bjart, eldunaraðstaðan er góð og húsið virðist gott,“ segir Krystyna Ivaschenko frá Úkraínu sem dvelur í Geo-hotel í Grindavík sem áður var félagsheimilið Festi. Ivaschenko kom hingað til lands um miðjan desember.

Bæjarráð Grindavíkur er mjög ósatt við vinnubrögð stjórnvalda í málinu. Segir í bókun bæjarráðs að útleiga hússins fyrir fólkid samræmist ekki samþykkttri notkun. Þá kom fram í blaði Víkurfrétta að húsnæðið væri myglað. Eigandi hússins kannast lítið við þessar staðhæfingar.

Eigandinn bendir á að það hafi mælst mygla í einu herbergi af 38 vegna leka frá þaki, sem hafi verið lagað og nýtt leyfi fengið frá Heilbrigðiseftirliti Sudurnesja eftir að eftirlitið var búið að skoða hotelið og staðfesta að engin merki væru um myglu í fasteigninni. Að öðru leyti vildi hann ekki tjá sig um málið.

Vinnumálastofnun segir í bréfi til bæjarins að hotelið sé eina húsnæðið sem sé fast í hendi til þess að mæta brýnni húsnæðisþörf fyrir flóttafólk og fólk sem sé að sækja um alþjóðlega vernd.

Því þurfi að taka húsnæðið í notkun þrátt fyrir afstöðu heimamanna. Þegar Fréttablaðið settist niður



Krystyna er í ljósbláu peysunni, þriðja frá vinstri. Hér ásamt öðrum Úkraínubúum sem bíða örlaga sinna. Við hlið hennar er par frá Venesúela.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGUR ARI



Við fáum þrettán þúsund krónur á viku fyrir tvær manneskjur.

Krystyna Ivaschenko, flóttamaður frá Úkraínu

með kaffibolla á hotelinu í gær var varla að sjá annað en húsnæðið væri í góðu standi og góður andi innandyrna.

Hópurinn sem blaðið sat með var annars vegar frá Úkraínu og hins

vegar þar frá Venesúela en konan ber barn undir belt. Hópurinn var sammála um að erfiðast væri að hafa lítið á milli handanna og mega ekki leita að vinnu.

„Við fáum þrettán þúsund krónur á viku fyrir tvær manneskjur,“ segir Krystyna og segir að peningarnir dugi lítið fyrir búðarferð á verðlagi dagsins í dag.

Grindvíkingar höfnuðu samningi við Vinnumálastofnun um að taka við flóttamönnunum í upphafi og hafa hótað stjórnvöldum dagsektum.

„Það er dýrt að lifa hér í Grindavík og jafnvel þótt við mættum leita að vinnu þá kostar það þrjú þúsund krónur að fara til Reykjavíkur. Við höfum augljóslega ekki ráð á því,“ bætir Krystyna við.

En þrátt fyrir allt er hún brosandi yfir að vera á Íslandi, fjarri atökunum í heimalandinu. ■

VILKO 50 ára
Kakósúpa 175g e

Súpuflaut sem blandast út í 1 lítra af vatni

- einfaldara getur það ekki verið!

50 ára 1969 - 2019
VILKO

NÝR RENAULT MEGANE E-TECH

100% rafmagn



Eigum bíla til afgreiðslu strax!

Renault Megane E-Tech er spennandi 100% rafbíll með allt að 470 kílómetra drægni*. Hrein hönnun, hrein tækni og hrein tilfinning í rúmgóðum og snjallvæddum bíl sem er tilbúinn að flytja þig inn í framtíðina. Hafðu samband og við tökum einn frá fyrir þig.

5 ÁRA ÁBYRGÐ**

**Skilyrði fyrir ábyrgð eru að eigandi tryggi og kosti reglulegt þjónustueftirlit hjá viðurkenndum aðilum. Nánari upplýsingar á www.renault.is

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

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



ENMEM / SIA / NMO143 04
*Uppgefnar tölur um drægni tóka mið af nýjum WLTP prófunum. Akstursslag, hitastig og ástand vege hafa áhrif á drægni rafbíla.

Slökkvistöð standist ekki nútímakröfur og sé farin að leka

kristinnpall@frettabladid.is

ÍSÁFJARÐARBÆJAR Í ársskýrslu slökkviliðs Ísafjarðarbæjar er kallað eftir nýrri slökkvistöð enn eitt árið og minnst á að það hafi komið í ljós við skoðun að þakið leki. Sigurður A. Jónsson slökkviliðsstjóri segist vera hóflega bjartsýnn á að fá nýja starfsstöð en um leið sé þörf á því þar sem núverandi stöð uppfylli ekki kröfur. Fyrst þurfi að laga núverandi stöð. „Það er búið að vera kosninga-

loforð í langan tíma að lofa nýrri slökkvistöð. Ég bind vonir við að hún risi einn daginn en staðreynd málsins er að það er brýn þörf á bættri aðstöðu.“

Við skoðun Húsnæðis- og mannvirkjastofnunar, HMS, komu í ljós nokkur atriði sem þarf að lagfæra, meðal annars þakið. Þá sé mikil þörf á nýrri slökkvistöð þar sem núverandi aðstaða standist engan veginn nútímakröfur hvað varðar pláss eða aðbúnað fyrir starfsfólk.



Arna Lára Jónsdóttir, bærarstjóri Ísafjarðarbæjar

„Við höfum undanfarin ár sinnt viðhaldi en nú er kominn upp leki og það þarf að ráðast í endurbætur því við erum ekkert að fara héðan strax. Hvort það verður eftir einhver ár veit ég ekki, en það þarf að gera við þakið því þetta eykur hættuna á sveppamyndun sem myndi gera vinnustaðinn óvinnuhæfan,“ segir Sigurður.

HMS fór fram á úrbætur á ýmsum sviðum í úttekt á dögnum.

„Það vantar fleiri fermetra, vantar

búningsaðstöðu fyrir konurnar. Þær þurfa að geta gengið að sínu svæði lögum samkvæmt,“ segir Sigurður en af 55 starfandi slökkviliðsmönnum á Ísafirði eru fimm konur.

Arna Lára Jónsdóttir, bærarstjóri Ísafjarðarbæjar, segir það forgangsverkefni að koma þessu í lag.

„Næsta skref er að finna aðila til að gera við þetta. Við höfum möguleikann á nýrri stöð til framtíðar en við þurfum fyrst að leysa þetta vandamál,“ segir Arna. ■

Neyðarskýlin opin alla helgina

kristinnhaukur@frettabladid.is

REYKJAVÍK Opið verður allan sólarhringinn í neyðarskýlunum, bæði á laugardag og sunnudag, vegna kulda. Spáð er allt að 15 stiga frosti báða dagana og hefur neyðaráætlun í málaflokki heimilislausra með miklar og flóknar þjónustuparfir verið virkjuð vegna þess.



Spáð er allt að 15 stiga frosti báða dagana.

Samkvæmt Reykjavíkurborg er markmið neyðaráætlunarinnar að tryggja að upplýsingar um slæmt veður og breyttan opnunartíma neyðarskýla berist gestum þeirra og öðrum sem kunna að vera í ótryggum aðstæðum. Vel sé fylgst með veðurspám og tilkynningum almanna- og vegna- og ferðisráðgjafarinnar í allan vetur og brugðist við þegar þörf er á. ■

Vilja grafreit á deiliskipulagið

kristinnpall@frettabladid.is

AKUREYRI Skipulagsráð Akureyrar hefur samþykkt að vísa deiliskipulagi að grafreit í Naustaborgum til gerðar starfsáætlunar. Í fimmtán ár hefur verið umræða um nýjan kirkjugarð. Árið 2017 var samþykkt að bæta því við aðalskipulag.

„Þetta er eitt skref áfram. Það tók tuttugu ár að koma þessu á aðalskipulag og við erum að færast í rétta átt,“ segir Smári Sigurðsson hjá Kirkjugörðum Akureyrar. ■

Heiða bóndi fagnar niðurstöðu og segir um tímamótaúrskurð að ræða

Fulltrúi í minnihluta Skaftárhrepps segir mikilvægan áfangasigur hafa unnist í verndun íslenskrar náttúru með úrskurði gegn Hnútu-virkjun. Óröskuð náttúra hafi öðlast aukið vægi innan kerfisins.

bth@frettabladid.is

SKAFTÁRHREPPUR „Þetta er stórkostlegt, alveg stórsigur fyrir náttúruvernd. Ég ber djúpa virðingu fyrir þeim sem tóku slaginn og kærðu, ég er mjög þakklát þeim,“ segir Heiða Guðný Ásgeirsdóttir bóndi.

Fjöl margar kærur sem bárust úrskurðarnefnd umhverfis- og auðlindamála vegna ákvörðunar sveitarstjórnar Skaftárhrepps sem samþykkt hafði umsókn um framkvæmdaleyfi fyrir virkjun í Hverfisfljóti við Hnútu, hafa leitt til afturköllunar framkvæmdaleyfis. Skaftárhreppur fylgdi ekki reglugerð. Landvernd segir að lög um náttúruvernd yrðu brotin með virkjun.

Hin fyrirhugaða virkjun hefur verið gríðarlega umdeild. Skemmst er að minnast umfjöllunar Hringbrautar og Fréttablaðsins sem lagði leið sína á fyrirhugaðan virkjanastað þar sem röskun Lambhagafossa var meðal annars til umfjöllunar.

Minnihluti sveitarstjórnar lagðist hart gegn áformunum. Heiða Guðný, sem sat í minnihlutanum, telur úrskurðinn til marks um nýjan skilning er kemur að náttúruvernd.

„Miðað við hvernig landið hefur legið átti ég allt eins von á að þessi úrskurður félli virkjanamegin. Kannski eru komnir nýir tímar þar sem hagsmunir náttúrunnar fá aukið vægi.“

Niðurstaða Skipulagsstofnunar er



Svæðið sem myndi fara undir virkjun er algjörlega óspillt og Lambhagafossar ein helsta náttúruverlan. Vatnsrennsli þeirra myndi skerðast verulega.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Kannski eru komnir nýir tímar þar sem hagsmunir náttúrunnar fá aukið vægi.



Heiða Guðný Ásgeirsdóttir, bóndi

að framkvæmdin myndi hafa áhrif á tvö svæði sem heyrir undir sérstaka vernd, Skaftárelidahraun og Lambhagafossa. Tekur úrskurðarnefndin að nokkru undir gagnrýni er framkvæmdaleyfið var veitt.

Sem dæmi hafi ekki verið rakið nægilega með hvaða hætti Hnútu-virkjun muni bæta raforkuöryggi innan hreppsins.

„Hér má einnig nefna að staðhæft er að nýr vegur að stöðvarhúsi Hnútu-virkjunar muni bæta aðgengi að ferðamannastað, en ekki er vikið að því hvort vegurinn muni bera slíka almenna umferð eða yfirleitt vera opinn fyrir henni,“ segir í úrskurðinum.

„Við sem skipuðum sveitalistann á síðasta kjörtímabili tókum þennan

slag, við mölduðum í móinn á öllum stígum, innan skipulagsnefndar og sveitarstjórnar og létum gera fullt, fullt af bókunum,“ segir Heiða. „Niðurstaðan er að óröskuð náttúrusvæði njóti aukins áhuga og virðingar innan kerfisins og að það borgi sig að sækja svona mál.“

Auður Önnu Magnúsdóttir, framkvæmdastjóri Landverndar, segir að aldrei áður hafi framkvæmdaleyfi verið fellt úr gildi af efnisástæðum. Hún túlkar það þannig að erfitt verði fyrir sveitarstjórn að gefa út nýtt leyfi. Þá vanti rökstuðning fyrir hvers vegna sveitarstjórn vilji brjóta náttúruverndarlög.

Jóhannes Gissurarson, oddviti í Skaftárhreppi, gaf ekki kost á viðtali vegna málsins. ■

„Hægt og rólega fann maður sjálfstraustið aukast“

„Ég mæli eindregið með Dale Carnegie. Æfingarnar sem notaðar voru á námskeiðinu voru mjög krefjandi en hægt og rólega fann maður sjálföryggið aukast“

- Viktor Gísli Hallgrímsson



Dale Carnegie hjálpar þér að leysa út læðingi orkuna sem í þér býr og gefur hugsunum þínum vængi. Sjáðu dagsetningar og upplýsingar um öll námskeið á dale.is

PARKET - FLÍSAM - HURÐIR

VETRAR ÚTSALA

SPARAÐU TUGI ÞÚSUNDA!

Birgisson®



Skjölín hafi verið í læstum bílskúr

helenaros@frettabladid.is

BANDARÍKIN Aðstoðarmenn Bandaríkjaforseta fundu trúnaðarskjöl á heimili hans í Delaware-fylki á austurströnd Bandaríkjanna. Er þetta í annað skiptið sem slík skjöl finnast á leynilegum stöðum Joes Bidens en Hvíta húsið hefur staðfest fund skjala á skrifstofu sem hann notaði fyrir forsetatíð sína. Málið þykir hið óþægilegasta fyrir forsetann sem svaraði fyrir sig í ávarpi í gær.

Aðspurður sagði Biden skjölín hafa verið í læstum bílskúr. Hann tók trúnaðarskjölum alvarlega. Biden segist sýna fullan samstarfsvilja í rannsókninni og að skjölín hafi verið afhent bandaríska dómsmálaráðuneytinu. Að sögn Bidens leituðu aðstoðarmenn hans á fleiri stöðum þar sem skjöl frá tíma hans sem varaforseta voru geymd og að þeirri yfirferð hafi lokið í fyrradag.



Joe Biden, forseti Bandaríkjanna

Bandarískir fjölmiðlar segja málinu hvergi nærri lokið og að það geti haft áhrif á rannsókn á skjalafundinum í húsi Donalds Trump fyrrverandi Bandaríkjaforseta í Flórída. Þúsundir skjala fundust á síðasta ári í húsi Trumps í Mar-a-Lago í Flórída.

Trump, ásamt fleirum, hefur krafist rannsókna á máli Bidens. Fyrrverandi forsetinn spurði meðal annars á samfélagsmiðli sínum hvernær alríkislögreglan ætlaði að leita á hinum fjölmörgu heimilum Bidens og í Hvíta húsinu. ■



Utanríkisráðherrar Japans og Bandaríkjanna.

FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Telja Kína vera stærstu ógnina við sig

helgisteinar@frettabladid.is

ALÞJÓÐAMÁL Bandaríkin og Japan tilkynntu í vikunni gríðarlega aukningu á hernaðarsamstarfi sínu. Stefubreytingin felur meðal annars í sér auknar varnir gegn geimárásum og nýja herdeild landgönguliða sem mun hafa aukinn aðgang að upplýsingum, eftirlitsgetu og flugskeytum sem nota má gegn herskipum.

Anthony Blinken, utanríkisráðherra Bandaríkjanna, fundaði í gær með Yoshimasa Hayashi, utanríkisráðherra Japans, og sögðust þeir báðir vera sammála um að Kína væri stærsta geópólítíska ógn sem Bandaríkjamenn og bandamenn þeirra standa frammi fyrir.

Bandaríkin segjast einnig styðja áætlanir japanskra yfirvalda um að verja meiri fjármunum til að styrkja varnarlið sitt, en Japanir vilja auka getu sína til að ráðast



Ný landgönguliða-deild verður starfrækt á Okinawa-eyju.

gegn bækestöðvum óvina, skyldu þeir telja árás á landið vera yfirvofandi.

Nýja landgönguliðadeildin verður starfrækt á Okinawa-eyju og mun verkefni deildarinnar vera að starfa sem viðbragðssveit sem gæti brugðist fljótt við skyndilegri árás á landið. Á Okinawa eru 25 þúsund bandarískir hermenn og rúmlega 70 prósent af öllum bandarískum herstöðvum í Japan. Eyjan er talin afar mikilvæg sökum nálægðar hennar við Taívan. ■

Írar setja viðvaranir á áfengisumbúðir

kristinnhaukur@frettabladid.is

ÍRLAND Ríkisstjórn Írlands hefur ákveðið að krefja framleiðendur og innflytjendur áfengis um að setja viðvörðunarkerkingar á áfengisumbúðir. En slíkar viðvaranir hafa verið á tóbaksambúðum um áratuga skeið.

A meðal þess sem koma mun fram á miðunum verður að áfengi geti valdið lifrarkrabbameini, skorpulífur og öðrum sjúkdómum í lifur. Einnig eru sérstakar viðvaranir fyrir óléttar konur.

Írland er mjög stór framleiðandi áfengis á heimsmælikvarða þrátt fyrir að landið telji aðeins rúmar 5 milljónir íbúa. Þar eru framleiddir drykkir eins og Guinness bjór, Baileys líkjör og Jamesson viski.

Ákvörðunin hefur hins vegar valdið meiri úlfúð utan landsteinanna en innan. Einkum frá



Guinness, Baileys og Jamesson eru írskir drykkir.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

stjórnavöldum í Róm en Ítalir hafa mótmælt kröftuglega og segja ákvörðunina atlögu gegn efnahag sínum. Fleiri vínframleiðslulönd, til dæmis Spánn, hafa einnig lagst gegn þessu en engu að síður fengu Írar engar mótbáru frá framkvæmdastjórn Evrópusambandsins þegar þeir tilkynntu um áætlanir sínar í sumar. Kærufresturinn er nú liðinn og Írar geta sett merkingarnar á umbúðirnar. ■



Losun manna á svokölluðum klórflúorefnum varð til þess að gat myndaðist í ósonlaginu.

FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Vel heppnað fordæmi fyrir aðrar loftslagsaðgerðir

Ósonlag jarðar er hægt og rólega að ná sér á ný eftir innleiðingu verndarsamkomulags árið 1989. Skrifstofustjóri hjá Veðurstofu Íslands segir þetta skipta miklu máli fyrir líf á jörðinni og telja vísindamenn samkomulagið vera það farsælasta í sögunni.

helgisteinar@frettabladid.is

LOFTSLAGSMÁL Samkvæmt nýrri úttekt frá Sameinuðu þjóðunum er búist við að stærsti hluti ósonlagnsins, sem verndar plánetuna fyrir útfjólublárri geislun, muni ná sér fyrir 2040. Eftir að jarðarbúar tóku eftir því að ósonlagið var farið að rýrna virðast aðgerðir til að draga úr ósoneyðandi efnum undanfarin ár hafa skilað sér.

Losun manna á svokölluðum klórflúorefnum sem voru notuð í ýmiss konar iðnaði, í kæliskápa og fleira, varð til þess að ósonlag jarðar tók að þynnast upp úr miðri síðustu öld. Losunin varð meðal annars til þess að gat myndaðist á ósonlaginu.

Til að sporna við þessu var haldin ráðstefna í borginni Montréal í Kanada árið 1987 þar sem 46 þjóðir undirrituðu samkomulag, sem nefndist Montréal-bókunin, um að draga úr notkun ósoneyðandi efna. Síðan þá hefur bókunin verið uppfærð níu sinnum og gerðist Ísland aðili árið 1989, sama ár og bókunin sjálf öðladist gildi.

Sigrún Karlsdóttir, skrifstofustjóri Náttúruvörðunarmála hjá Veðurstofu Íslands, segir niðurstöður úttektarinnar vera mjög góðar fréttir og sýna að alþjóðasamkomulag af þessu tagi geti skilað góðum árangri.

Hún útskýrir að heildarmagn ósons í loftþjúpnun sé breytilegt eftir árstíma. Mest sé ósonmagnið síðla vetrar, nánar tiltekið eftir miðjan mars, en minnkar síðan jafnt og þétt er liður fram á vor og sumar. Síðla vetrar og í byrjun vors geta myndast aðstæður þar sem efnahvörf í heildholfinu geta valdið mikilli eyðingu ósonlagnsins, sérstaklega ef ósoneyðandi efni eins og klór og bróm eru til staðar.

„Nú sést árangurinn af þessu mikilvæga alþjóðlega átaki að draga úr og banna framleiðslu á ósoneyðandi efnum, sem skilar sér í því að þynning og einkum sú mikla þynning á ósonlaginu sem hefur átt sér stað á vormánuðum mun smám saman



Montréal-bókunin hefur verið uppfærð níu sinnum frá samþykkt árið 1987.

FRÉTTABLAÐIÐ/EPA



Nú sést árangurinn af þessu mikilvæga alþjóðlega átaki að draga úr og banna framleiðslu ósoneyðandi efna.



Sigrún Karlsdóttir, skrifstofustjóri Náttúruvörðunarmála hjá Veðurstofu Íslands

að heyra sögunni til og það skiptir miklu máli fyrir lífríki jarðar,” segir Sigrún.

Til að mynda samþykktu aðilar Montréal-bókunarinnar árið 2016 að draga úr notkun á vetnisflúorkolefnum, sem áttu upprunalega að koma í staðinn fyrir klórflúorkolefni. Þar sem vetnisflúorkolefni innihalda ekki klór var efnið álitid vera góður staðgengill á sínum tíma fyrir ósoneyðandi klórflúorkolefni. Efnid er hins vegar hlaðið gróðurhúsalofttegundum sem hafa mjög slæm áhrif á umhverfið.

Petteri Taalas, aðalritari Alþjóðaveðurfræðistofnunarinnar, segir að þær vel heppnuðu aðgerðir sem

Áhugaverðar staðreyndir

- Ósonlagið er svæði í efri hluta loftþjúps jarðar þar sem styrkur ósons er meiri en annars staðar í loftþjúpnun.
- Loftþjúpurinn er þunnt gaslag utan um jörðina og er að mestu úr súrefni og nitri en í honum eru einnig aðrar gastegundir.
- Óson finnst alls staðar í andrúmsloftinu en er í mismiklu magni eftir hæð.
- Styrkur ósons er mestur í um 20 kílómetra hæð frá jörðu.
- Ósonlagið gegnir mjög mikilvægu hlutverki fyrir lífríki jarðarinnar þar sem það gleypir í sig skaðlega útfjólubláa geislun frá sólu.

mannkynið hafi framkvæmt í viðgerðum á ósonlaginu hafi skapað fordæmi fyrir annars konar loftslagsaðgerðir. „Velgengi okkar í að draga úr notkun ósoneyðandi efna sýnir hvað við erum fær um að gera og verðum að gera þegar kemur að því að draga úr útbæstri gróðurhúsalofttegunda.“

David Fahey, vísindamaður hjá Haf- og veðurstofu Bandaríkjanna (e. NOAA), hefur einnig sagt Montréal-bókunina vera farsælasta umhverfissáttmála sögunnar og er sáttmálinn hvetjandi dæmi um það hvað þjóðir heimsins geta gert þegar þær koma saman og ákveða að bregðast við ákveðnu vandamáli. ■

Eigum bíla til afgreiðslu strax.



ENNE MW / SIA / NM014214

MG EHS Plug-in Hybrid – 7 ára ábyrgð* Verð frá 6.490.000 kr.

Einstaklega sparneytin bensínvél og viðbragðsgóður rafmótor MG EHS Plug-in Hybrid skila samanlagt 258 hestöflum og eldsneytisnotkun upp á aðeins 1,8 l/100 km^{**}. Li-ion 16,6 kWh rafhlaðan skilar 52 km drægi á rafmagninu einu saman í blönduðum akstri samkvæmt WLTP-prófunum. Saman skila þessir þættir sér í lægri rekstrarkostnaði MG EHS Plug-in Hybrid.

Komdu og reynsluaktu þessum rúmgóða og þægilega fjölskyldubíl.

FLEX leiguverð: 173.890 kr. á mánuði.

Innifalið í leigu: bifreiðagjöld, tryggingar, þjónustuskóðanir, viðhald, dekk og dekkþjónusta.

mgmotor.is

Recharge yourself



*Skilyrði fyrir ábyrgð eru að eigandi tryggi og kosti reglulegt þjónustuefirlit hjá viðurkenndum aðilum. Nánari upplýsingar á www.mgmotor.eu/is-IS/
^{**}Uppgefnar tölur um drægni taka mið af nýjum WLTP prófunum. Aksturslag, hitastig og ástand vega hefur afgerandi áhrif á drægni rafbíla.

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL söluumboð
Akureyrar
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

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

BL

Samdauna



Guðmundur Gunnarsson
ggunnars
@frettabladid.is

Það liður varla sá dagur að ekki berist fregnir af neyðarástandinu sem ríkir í máttförnu íslensku heilbrigðiskerfi.

Svo tíð eru neyðaropin að við erum hægt og bitandi að verða uppiskroppa með nægilega sterk lýsingarorð til að fanga ástandið. Orðin svo samdauna vandanum að það er engu líkara en að ófremdarástand á sjúkrahúsum sé orðið einn af hornsteinum norrænnar velmegunar. Eitt af einkennunum.

Undarlegt hvernig svo alvarlegar brotalamir geta með tímanum orðið hálf hversdagslegar. Vegna þess hve lengi ástandið hefur varað og lítið fengist að gert.

Svo virðumst við fyrir löngu hætt að kippa okkur upp við ópin sem berast frá fólki sem fær ekki heilbrigðisþjónustuna sem það á rétt á og þarf nauðsynlega á að halda. Eins og það sé líka eitthvað sem við, sem þjóð, eigum bara að venjast og sætta okkur við. Umkringd auðlindum og peningastreymi.

Við bærum varla á okkur lengur þegar einhver enn sérfræðilæknirinn fær sig fullsaddan og skilar inn sloppnum. Vegna sinnuleysis stjórnvalda. Í miðri manneklunni.

Nýjasta dæmið er svo fréttin sem við heyrðum í vikunni af starfsfólki fjársveltrar heilbrigðisþjónustu úti á landi. Þar sem þeir sem gleggst þekkja til lýstu svívirðilegu álagi og manneklu. Aðstæðum sem eru svo bágbornar að læknar taka ekki lengur í mál að starfa þar tímabundið.

Nú vill svo til að sá sem hér ritar þekkir ágætlega til úti á landi og getur sagt með nokkurri vissu að það er ekki af neinni léttúð sem fólk í fámennum landshlutum dregur upp svo dökka mynd af sínum mikilvægastu öryggisventlum.

Þar kvartar fólk kannski undan ónýtum vegspottum en undan brotalömmum í heilbrigðisþjónustunni er ekki kvartað nema í lengstu lög.

Svona svo við áttum okkur á hve alvarleg staðan er sem þarna var verið að lýsa.

Samt hreyfðu þessar fréttir ekki við nokkrum manni. Þetta rann bara í gegn eins og enn ein lýsingin á ástandi sem við erum farin að sætta okkur við að muni aldrei breytast. Vandamáli sem við erum farin að venjast og taka sem sjálfsögðum hlut.

Svo samdauna er íslenskt samfélag orðið vanda sem enginn mannlegur máttur virðist geta fært til betri vegar.

Eða hvað? ■

Halldór



ÞÚ ERT ÞAD SEM ÞÚ ~~BOÐAR~~ HORFIR Á

Frá degi til dags

gar@frettabladid.is

Gleymdur ...

Maður einn vill verða öllum gleymdur og telur sig eiga fullan rétt á því. Um er að ræða mann sem vill hverfa úr leitarvélum á netinu svo nafn hans verði ekki lengur tengt við gamlar myndir sem raktar voru í fréttum. Hann leitaði á náðir Persónuverndar sem komst að þeirri niðurstöðu „að núverandi atvinnustaða kvartanda“ fæli ekki í sér „verkefni sem vörðuðu mikilvæga hagsmuni almennings“, eins og segir í úrskurði þar sem lagt er fyrir Google-vfleitarvélina að afmá upplýsingar um manninn sem hann segir sér óþægilegar.

... og grafinn

Google hafði fyrir sitt leyti áður hafnað ósk mannsins þar sem fyrirtækið teldi upplýsingarnar sem um var að tefla tengjast atvinnustöðu mannsins og hlutverki hans á opinberum vettvangi þar sem hann gegni stjórnunarstöðu. Í umfjöllun Persónuverndar kemur ekkert fram um það hvað myndi gerast með hinar afmáðu upplýsingar ef maðurinn tæki nú allt í einu upp á því að skipta um starf og væri að vinna verkefni „sem varða mikilvæga hagsmuni almennings“. Enda þá of seint í rassinn gripið og allt óþægilegt grafið og gleymt. ■

Öflug mannréttindavakt Vinstri grænna



Jódís Skúladóttir
þingmaður VG

Við á Íslandi erum í fararbroddi jafnréttis í heiminum og mörg framfaraskref hafa verið stigin á undanförunum árum á sama tíma og sjá má bakslag víða í heiminum. Þegar vinandi stjórnarsáttmáli var undirritaður var í fyrsta sinn í slíkum sáttmála sett fram stofnun sjálfstæðrar mannréttindastofnunar. Á sama tíma færðust mannréttindamál til forsætisráðuneytis og í kjölfarið byrjaði forsætisráðherra að vinna að stofnun hennar en grænþó um mannréttindi hefur nú verið birt í samráðsgátt sem er liður á þeirri vegferð.

Með Vinstri græn í forystu ríkisstjórnar höfum við hagsmuni samfélagsins að leiðarljósi til að tryggja öllum velsæld og tækifæri með félagslegum áherslum. Jafnrétti kynjanna og mannréttindi allra eru undirstaða heilbrigðs lýðræðissamfélags. Við eigum öll allt okkar undir því að mannréttindi séu virt og því mega engin vera undanskilin. Því má heldur aldrei gleyma að mannréttindi eru ekki sjálf sögð og það þarf avallt að standa vörð um þau því undan þeim fjarar fljótt á tímum ófriðar og samfélagslegs óróa eins og sagan sýnir okkur.

Tilvist sjálfstæðrar mannréttindastofnunar er forsenda þess að hægt verði að lögfesta samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks líkt og einnig er kveðið á um í stjórnarsáttmála. Allt miðar þetta að því að við eigum öll jafnan rétt til að njóta mannréttinda án mismununar og fyrir þeim gildum hafa Vinstri græn alltaf barist, gildum sem gera samfélagið betra þegar þau komast á dagskrá.

Staða mannréttinda í heiminum hefur farið versnandi. Stríð í Evrópu, skelfileg staða í Íran og svo harðnaði viðhorf til réttinda kvenna og hinsegin fólks svo fátt eitt sé nefnt. Við getum ekki horft fram hjá þessu bakslagi og verðum nú sem aldrei fyrr að standa vörð um mannréttindi fólks og til þess þarf kortlagningu, stefnu og framkvæmd. Öflug sjálfstæð mannréttindastofnun er sannarlega á veg komin á vakt VG. ■

Við eigum öll allt okkar undir því að mannréttindi séu virt og því mega engin vera undanskilin.

Öflugur & náttúrulegur flensubani



Inniheldur hreint engifer & c-vítamín

Kröftug blanda sem kemur þér í gegnum veturinn með bros á vör



ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

Opinn hugur 2023

Í dag

Guðmundur Steingrímsson



Á dögnum varð ég vitni að manni fussa af miklum tilþrifum – líkt og uppsöfnuð viðurstyggð áratuganna fengi útrás í munngeiflum – út af hugmyndinni um að hægt væri að búa til kjöt í tönkum. Hann hafði aldrei heyrt annað eins. Hver ætti að borða slíkan viðbjóð?

Samhengið er þetta: Aðferðir til að búa til prótein, eða kjöt – eins og til dæmis kjúklingabringur – með því að rækta frumur eru nú mjög að ryðja sér til rúms, þótt enn séu þær kostnaðarsamar. Hér er um að ræða leið til að mæta sívaxandi næringarþörf mannkynsins án þess að þurfa að drepa dýr eða valda gríðarlegum umhverfisspjöllum, með niðurbroti vistkerfa og útblæstri gróðurhúsalofttegunda. Og það sem meira er, kjötið þykir bragðast nákvæmlega eins og það kjöt sem við þegar þekkjum.

Margur spyr sig: Er þetta ekki frábært? Ég er nokkuð viss um að þónokkrir séu jú þeirrar skoðunar að hér sé hugsanlega mikil og góð framfarabylting í aðsigi, en hitt þykist ég líka vita nokkuð vel, að urmull af fólki má ekki til þess



hugsa í eitt andartak að leggja sér til munns slíkar afurðir. Ef ég þekki mína dýrategund rétt, mun andstaðan verða mikil og megn. Hér er jú hefðbundinn landbúnaður í húfi. Verði kjöt búið til í tönkum þarf ekki að spyrja að leikslokum í þeim efnum.

En svo er það hitt. Vistkerfi jarðar er á heljarþróm út af háttum mannkynsins. Gríðarlegar breytingar þurfa að eiga sér stað, ekki síst á því hvernig mannkynið framleiðir matvæli. Matvælaframleiðsla veldur um fjórðungi af útblæstri gróðurhúsalofttegunda á heimsvísu.

Vandi mannkynsins er þó ekki bara umhverfislegur,

heldur er hann ekki síður sálfræðilegur og félagslegur. Staðreyndin er sú að ákaflega margt fólk myndi frekar láta lífið en að breyta háttum sínum. Hindrunin er þrjóska. Lausnin er opinn hugur.

Ágæt leið til að opna hug sinn er að hugsa um fánleika núverandi aðferða. Skoðum kjötdæmið. Ef ástæða er til viðurstyggðar út af kjöti sem er búið til í tönkum með því að rækta þar frumurnar, er þá ekki líka tilefni til verulegra munngeifla út af núverandi iðnaðarframleiðslu á kjöti? Eru það betri verksmíðjur þegar grannt er skoðað? Kjúklingum er þar troðið í bú og svínunum í hólfi og þau fituð með vísindalegum aðferðum. Hljómar

eins og kerfisbundin framleiðsla á frumuvefjum, nema bara ógeðfældari.

Hægt er að stunda landbúnað þannig að hann beinlínis bjargi vistkerfum og hægt er að framleiða matvæli þannig að umhverfisáhrif séu hverfandi. Til þess að svo megi verða er nauðsynlegt að ríghalda ekki í gamla síði, eins og þeir séu heilagir.

Margir eru sem betur fer sam-mála þessu, en hinir eru víða. Veislustjórar þorablóta munu seint hætta að gera grín að grænkerum, þótt brandararnir verði sífellt andlausari. „Vegan borðið er frammi á gangi,“ munu þeir segja á komandi blótum og hlæja hrossahlátri. „Engir sojahrútsþungar hér.“

Samt er betra fyrir umhverfið og okkur öll að fleiri séu vegan. Andstöðu við umhverfsvænni hætti er að finna á öllum sviðum. Á dögnum heyrði ég skelegga konu ræða við erlent ferðafólk um rafmagnsbíla. Ég lagði við hlustir. Hún fann slíkum bílum allt til foráttu. Þeir dygðu ekkert í snjónum. Batteriinn ómöguleg. Sem eigandi slíks bíls fannst mér þetta athyglisvert. Billinn er sá besti sem ég hef keyrt, líka í snjó. En hún er lífsegu hugmyndin um að betra sé að keyra bíla með óskiljanlegum 2.000 parta vélum sem ganga út á það að fylla tank af sprengiefni, brenna það undir járnhlíf og blása svo menguninni út í andrúmsloftið.

Og hvers vegna ætti að höggva tré og bera það inn um lúguna til



Margt fólk myndi frekar láta lífið en að breyta háttum sínum. Hindrunin er þrjóska. Lausnin er opinn hugur.

mín svo að ég geti lesið fréttir? Ég les fréttir jafn vel í stafrænu formi, ef ekki betur, og án slíkra umhverfisáhrifa. Ég skil raunar ekki fyllilega af hverju íslenskir fréttamiðlar eru ekki löngu komnir með frábær öpp, eins og til dæmis New York Times og Guardian. Í þessu er Ísland eftir á.

Hefðirnar eru sterkar. Margar þeirra eru erfðar hindranir. Sitt sýnist hverjum um nýjar umhverfissvænari aðferðir í orkuframleiðslu. Vindmyllur eru nýja lúpinan og hafa tekið við sem sigurstranglegasta leiðin til að hleypa upp eldhúspartium og heitum pottum. En hér reynir á. Þarf kannski hver og einn að finna í hjarta sínu leið til þess að sjá fegurðina í því að nauðsynlegrar orku sé aflað með því að beisla vind eða fanga sól, í stað þess að bora mörg þúsund metra ofan í jörðina til þess að ná í gamla sól í formi olíu til þess að brenna hana og eyðileggja lífríkið?

Opinn hugur er krefjandi. Maður þarf að rækta hann, líkt og frumur í tanki. ■



Brooklyn borðstofuborð
220x98, stækkun 2x50 cm, reykt eik – hvítuð eik
Áður 199.000 **NÚ 149.000**



Statur 3ja sæta
Áður 159.000 **NÚ 119.000**



Obling 3ja sæta
Áður 129.000 **NÚ 103.000**



Hill hvíldarstóll með tauáklæði
Áður 176.000 **NÚ 123.000**



Adele
Áður 39.900 **NÚ 23.900**

Sierra
nokkrir litir
Áður 25.700 **NÚ 19.200**

Kato svart
Áður 29.900 **NÚ 19.400**

Alison
snúningss
Áður 33.900 **NÚ 27.000**

Ciro 3 litir
Áður 39.900 **NÚ 29.900**



Nottingham sófaborð
Áður 116.000 **NÚ 58.000**

**10-60%
afsláttur**

ÚTSALA á sýningarvörum í verslun

Borðstofuborð, borðstofustólar, eldhússtólar,
sófaborð, sófar o.fl. o.fl.

Þjóðfélag á barmi upplausnar



Halldór Arnason
umhverfis-, efna-
og hagfræðingur

Ef svo fer fram sem horfir munu áttök, morð og gengjastríð verða hluti af þjóðfélagi okkar. Þróunin er hafin á höfuðborgarsvæðinu. Líklegast er að brátt muni sams konar þróun verða á þéttbýlustu svæðunum á suðvesturhorni landsins, en ná að lokum til alls landsins.

Við fetum kunnuglega slóð. Svíar eru komnir lengra en við í þessari óheillaþróun. Ástandið víða í Bandaríkjunum er skelfilegt. Meðal landa sem hafa orðið hrikalega úti eru Mexíkó og Kólumbía og svo mætti lengi telja.

Aðdragandi að núverandi ástandi er vel þekktur frá öðrum löndum. Ein birtingarmyndin hér á landi er, að nýlega var karlmaður skotin til bana fyrir utan heimili sitt í Reykjavík. Önnur er, að lögreglan fæst nú við afleiðingar þess, að tveimur gengjum ungra karla laust saman og börðust með hnífa að vopni inni á bar við Bankastræti. Hér eru einungis tvö dæmi tilgreind, en dæmi um ofbeldi af sama toga eru fjölmörg. Auðvelt er að geta sér til um, að baráttan um yfirráð á fíkniefnamarkaðnum hér á landi með tilheyrandi ofbeldi muni fara harðnandi og vaxa líkt og í öllum öðrum löndum, þar sem stjórnvöld hefja stríð gegn fíkniefnum.

Ógn og ofbeldi með tilheyrandi ótta er að grafa um sig í hugum landsmanna. Reykjavík er ekki lengur sá gríðastaður sem hún var í hugum okkar. Öttinn er að grafa um sig. Erlend sendiráð vörðu landa sína við að fara niður í miðbæ Reykjavíkur, eftir hnífabardaga fíkniefnagengjanna.

Ferðaiðnaðinum stendur mikil ógn af þessari þróun, sem getur og mun, ef að líkum lætur, stórskada efnahag Íslands.

Frumorsakir þessarar þróunar má rekja til Bandaríkjana, allt til þess þegar þau bönnuðu fíkniefni og lýstu yfir fíknistríði, „War on Drugs“ um eða upp úr miðri síðustu öld.



Í lok 8. áratugar síðustu aldar var ég við nám í Svíþjóð. Þá var samskipt þjóðfélag um margt til fyrirmyndar. Þótt ég hafi ekki áttað mig á því þá, má eftir á að hyggja greina, að Svíar voru að hefja fíknistríð í anda Bandaríkjamanna. Þá hófst þar hræðsluáröður gegn fíkniefnum þar sem birtar voru skelfilegar myndir af ungu fólki á svipuðum aldri og ég var þá. Þetta voru hryggðarmyndir af fólki, sem höfðu orðið fíkniefnum að bráð. Myndirnar voru átakanlegar, enda hluti af áróðri stjórnvalda í fíknistríðinu.

Svíar hafa verið fyrirmynd Íslendinga í fíknistríðinu. Þróunin þar er komin mun lengra en hér með gengjastríðum og annarri baráttu um fíknimarkaðinn.

Fíknistríð hefst þegar stjórnvöld banna vímuefni með lögum og banninu er fylgt eftir með ströngum lögregluáðgerðum.

Þegar fíkniefnabanninu var komið á í Bandaríkjunum með tilheyrandi stríðsýfirlýsingum, var þar þá og er nú í vaxandi mæli á Íslandi, fjöldi manna sem liðu, af ýmsum ástæðum, kvalir á sálu sinni. Sömu aðstæður eru að mynd-

ast í okkar samfélagi. Af umræðum um skólamál hér á landi, sjáum við að vaxandi hluta ungmenna líður illa og þjáist af hugarvíli.

Eðlilegt er að stjórnvöld bregðist við því ástandi, sem nú er uppi í þessum efnunum. Til þess liggja ríkar samfélagslegar og þjóðhagslegar ástæður. Við þurfum meira á að halda yfirvegum og visku, en að herða baráttu okkar í anda fíknistríðsins, á grundvelli hugmynda, sem algerlega hafa gengið sér til húðar.

Viðbrögð Jóns Gunnarssonar dómsmálaráðherra við gengjastríðinu voru jafn fumulau og þau voru fyrirsjáanleg og röng. Þau birtust í grein hans í Fréttablaðinu þann 25. nóvember sl. undir fyrirsögninni: „Breyting á lögreglulögum – Áðgerðir til að koma í veg fyrir brot.“

Dómsmálaráðherra virðist ekki átta sig á, að það er baráttan um markaðsyfirráð, sem stýrir gengjamynduninni, sem við höfum orðið vitni að. Á bak við gengin standa, ef að líkum lætur menn, sem vilja ná yfirráðum á ólöglegum markaði, sem er þeim afar arðbær. Menn sem senda aðra fyrir sig til ofbeldis-

verka inn á bari eða út á götu. Þessi þróun líkist framvindu sem þekkt er í löndunum allt í kringum okkur, en ekki bara þar heldur um allan heim. Þökk sé fíknistríðinu.

Árni Tómas Ragnarsson læknir slær allt annan tón í grein sinni í Morgunblaðinu þann 2. nóv. sl. undir fyrirsögninni „Skaðaminnkun.“ Lokaorð greinarinnar eru: „Fiklar – fólk með ólæknandi fíknisjúkdóm – eiga sama rétt og aðrir til að minnka skaðann af sjúkdómi sínum!“ Hann lýsir í greininni árangrinum af að gefa fiklum morfín, með svofelldum orðum: „Við förum því að skrifa út lyfseðla með stórum skömmtum af morfíni, sem fiklarnir gátu sótt í apótek, einn dagskammt í einu af hreinu efni í stöðluðum styrkleika.“

Ef við viljum í raun koma í veg fyrir gengjamyndun, ofbeldi og almannaógn eins og við höfum að undanförun orðið vitni að, þarf að grípa til gjörólíkra áðgerða þeim sem dómsmálaráðherra leggur til.

Það ríður á að fara ekki að hugmyndum dómsmálaráðherra, en starfa í þess stað í þeim anda sem Árni Tómas Ragnarsson læknir lýsir.



Dómsmálaráðherra virðist ekki átta sig á, að það er baráttan um markaðsyfirráð, sem stýrir gengjamynduninni, sem við höfum orðið vitni að.

Meginatriði áðgerða sem við þurfum að grípa til eru eftirfarandi:

- Draga Ísland út úr fíknistríðinu (War on Drugs).
- Taka viðskipti með fíkniefni úr höndum glæpamanna, með því að fela heilbrigðiskerfinu að sjá þeim sem líða sálarkvalir fyrir nauðsynlegum lyfjum.
- Koma upp aðstöðu og nauðsynlegri þekkingu á heilsugæslustöðvum til að taka á móti fólki sem líður sálarkvalir og veita þeim nauðsynlega þjónustu og aðhlyningu.
- Veita fyrrum fiklum, sem náð hafa jafnvægi með hjálp heilbrigðiskerfisins félagslega aðstoð til að lifa eðlilegu lífi og verða nýttir þegnar í sátt við sjálfa sig og þjóðfélagið.

Áðgerðir af þessu tagi eru mun líklegri til árangurs og eru margfalt ódýrari fyrir samfélagið en þær áðgerðir sem dómsmálaráðherra boðar.

Í raun er það svo að fyrirhugaðar áðgerðir dómsmálaráðherra vinna gegn yfirlýstum tilgangi sínum. Þær munu eingöngu stigmagna þá óheillaþróun sem er í íslensku þjóðfélagi á sviði fíkniefnamála. Áðgerðirnar yrðu glæpamönnum einum til gleði. Þeir munu fitna eins og púkinn á fjósbitanum. ■

Höfundur þýddi bók ensk-svissneska blaðamannsins Johann Hari. Íslenskur titill: Að hundelta ópið – upphaf og endir fíknistríðsins

Til hamingju, Vin



Helga Þórðardóttir
varaborgarfulltrúi
Flokks fólksins



Kolbrún Baldursdóttir
oddviti Flokks fólksins í borgarstjórn Reykjavíkur

Eins og þekkt er var ein af breytingatillögum meirihlutans í borgarstjórn sem lögð var fram 6. desember sl. að leggja niður starfsemi dagsetursins Vinjar. Flokkur fólksins mótmælti þessu strax harðlega og lagði fram tillögu um að meirihlutinn myndi endurskoða þessa ákvörðun. Hvatt var til að starfseminni yrði að mestu haldið óbreyttri. Þessi sparnaðartillaga meirihlutans ásamt nokkrum öðrum sambærilegum, m.a. þeirri að leggja niður unglingsmiðjurnar Tröð og Stig, voru kaldar jólakveður frá meirihlutunum til fólks í viðkvæmri stöðu. Flokkur fólksins hefur einnig mótmælt harðlega að leggja eigi niður starfsemi unglingsmiðjanna og lagt til að sú tillaga meirihlutans verði endurskoðuð. Það hlýtur að vera hægt að spara á öðrum sviðum en að taka frá fólki með geðraskanir mikilvægan vettvang þar sem þeir njóta félagskappar eða frá unglingsum sem finna öryggi og félagskapp í unglingsmiðjum.

Vin er dagsetur fyrir fólk með geðraskanir sem hefur verið rekið í um þrjátíu ár og hvílir starfsemi

á sterkum grunni. Þar er ákveðinn kjarnahópur gesta sem hefur ekki getað nýtt sér önnur úrræði og er þessi þjónusta þeim afar mikilvæg. Margir sem sækja Vin líta á staðinn sem sitt annað heimili. Flokki fólksins finnst ekki ganga að niðurskurðarhnífurinni gangi svo nærri þjónustu sem þessari.

Dropinn holar steinninn

Flokkur fólksins er í minnihluta í borgarstjórn og er þar með valdalaus. Nánast öllum tillögum flokksins sem lagðar hafa verið fram síðastliðin fjögur og hálf ár og sem telja mörg hundruð hefur verið hafnað, þær felldar eða vísað frá.

Flokkur fólksins lætur ekki deigan síga og trúir því staðfastlega að dropinn holi steinninn. Það má sannast reyna því á fundi velferðarráðs 11. janúar sl. viðurkenndi meirihlutinn að hafa hlaupið á sig. Þetta má sjá í bókun þeirra þar sem segir: „Fulltrúar meirihlutans í velferðarráði telja nauðsynlegt að úrræðið Vin verði rekið í óbreyttri mynd út þetta ár og eins á meðan ekki hefur fundist ásættanleg lausn sem notendur þjónustunnar, hags-



munaaðilar og fagfólk móta í samningu. Umræddir fulltrúar bera fullt traust til þess starfshóps sem skipaður hefur verið til þess að yfirfara fyrirkomulag úrræðisins til framtíðar litið. Nauðsynlegt er að engar breytingar verði gerðar á starfsemi Vinjar nema með fullri aðkomu notenda, hagsmunaaðila og fagfólks.“

Óhætt er að segja að þessi

umsnúningur sé vandræðalegur en batnandi fólk er best að lifa. Því miður er það aðeins tryggt að Vin verði rekin í óbreyttri mynd til áramóta.

Flokkur fólksins fagnar því að meirihlutinn hafi séð að sér en þykir á sama tíma leiðinlegt hvað málið hefur valdið gestum Vinjar miklum kvíða og að ekki hafi tekist að eyða allri óvissu um framhaldið. ■



Flokkur fólksins lætur ekki deigan síga og trúir því staðfastlega að dropinn holi steinninn.



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 13. janúar 2023



Drifa Líftóra hefur alltaf heillast af mynstrum og virkni þeirra.

Okkar arfur

jme@frettabladid.is

Laugardaginn 14. janúar klukkan 16 verður sýningin Bestiarium Negativum, á verkum Drífu Líftóru Thoroddsen opnuð í Úthverfu á Ísafirði. Listakonan verður viðstödd opnun sýningarinnar og boðið verður upp á léttar veitingar. Sýningin stendur til sunnudagsins 5. febrúar.

Ógnvænleg náttúra

Í lýsingu á sýningunni kemur fram að Drifa sé mikið náttúrubarn og þjóðsagnanörd. Hún sé myrkfælin, verði auðveldlega hrædd og hafi notað listina til að vinna bug á þeim ótta. Bestiarium Negativum sýnir í myndum hvað gerist þegar ógnarlegum ókindum er hrúgað saman í litrík mynstur og geigvænleg grös taka á sig skuggalegar myndir. „Frá því að land var hér numið fyrir rúmum þúsund árum höfum við í senn óttast og dáðst að náttúrunni okkar ... negatífa náttúrunnar hefur leyft okkur að sjá alls kyns verur sem voru ef til vill ekki til staðar og hafa hinar ýmsu sögur gengið manna á milli um hvurslags ófreskjur hafa sést á láði jafnt sem í legi. Þetta er okkar arfur.“

Drifa Líftóra er í grunninn fata- og textilhönnuður. Hún útskrifaðist með MA-próf í fatahönnun frá Paris College of Art 2017 og diplóma í textíl frá Myndlistaskólanum í Reykjavík vorið 2020. Eftir útskrift hefur hún haldið tvær sýningar á handþrykknum fatalínunum á HönnunarMars. ■



Þegar ég hlustaði fyrst á þessa plötu var það í fyrsta skipti sem ég upplifði það sem ferðalag að hlusta á plötu, segir Matthías Matthíasson um eina söluhæstu hljómplötu sögunnar, Dark Side of the Moon með Pink Floyd. Hún verður flutt í heild sinni í Eldborg í Hörpu snemma í næsta mánuði. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Alla daga
gegn kulda og sól



Apótek, Hagkaup og Fjarðarkaup
www.celsus.is

Lífið er gott og fjölbreytt

Tónlistarmaðurinn Matthías Matthíasson fær mikið út úr því að taka þátt í mikilvægum augnablikum í lífi fólks. Hann situr sjaldan verkefnalaus heima en næsta stóra verkefni er flutningur á meistaraverkinu Dark Side of the Moon eftir Pink Floyd í Hörpu. **2**

starri@frettabladid.is

Ein söluhæsta hljómpata sögunnar, Dark Side of the Moon með Pink Floyd, verður flutt í heild sinni í Eldborg í Hörpu snemma í næsta mánuði ásamt öðrum vel völdum perlum hljómsveitarinnar.

Einvalalið tónlistarmanna mun sjá um flutninginn og eru lögungin af þeim Matthíasi Matthíassyni, Magna Ásgeirssyni, Einari Þór Jóhannssyni, Ölmú Rut, Ernu Hrönn og Írisi Hólm.

Undirbúningur fyrir tónleikana hefur gengið vel að sögn Matthíasar en hann snýr að miklu leyti um tæknilegu hliðina sem skipar alltaf stóran sess í lifandi flutningi Pink Floyd. „Lýsing, mynd og hljóð er jafn mikilvæg upplifun og að upplifa flutning tónlistarinnar en við erum svo heppin að hafa einvalalið hæfileikafólks með okkur í liði. Tónlistina höfum við verið að kryfja niður í smáatriði og undirbúningur lofar góðu. Gestir mega því eiga von á góðu kvöldi fyrir öll skynfærin.“

Upplifði tónlistina sem ferðalag

Dark Side of the Moon kom út 1. mars 1973 og á því formlegt fimmtugsafmæli eftir nokkrar vikur. Hún er ekki bara ein söluhæsta plata sögunnar heldur einnig talin af mörgum vera ein sú besta. „Þegar ég hlustaði fyrst á þessa plötu var það í fyrsta skipti sem ég upplifði það sem ferðalag að hlusta á plötu. Ég man að platan í heild sinni hafði mikil áhrif á mig og upplifði ég hana sem eitthvað meira en „bara“ tónlist, heldur var þetta upplifun. Sjálfur á ég í raun engin uppáhaldslög af plötunni

Tónlistina höfum við verið að kryfja niður í smáatriði og undirbúningur lofar góðu. Gestir mega því eiga von á góðu kvöldi fyrir öll skynfærin.

Matthías Matthíasson

þar sem verkið er svo heildstætt en það er fátt skemmtilegra en að hlusta á flutning þess í lifandi flutningi.“

Auk Dark Side of the Moon verða margar perlar Pink Floyd fluttar fyrir hlé ásamt lögum tengdum sólóferli einstakra meðlima hennar.

Lá ekki í sófanum

Matthías hefur lengi verið viðloðandi tónlist, meðal annars með Pöpum, Dúndurfréttum og Vinum Sjöanna auk sólóferils og þátttöku í ýmsum söngleikjum og leikritum. Heimsfaraldurinn lék tónlistarfólk grátt eins og margar fleiri starfsstéttir en Matthías lét það ekki stoppa sig. Á þessu tímabili hóf hann nám í húsasmíði, opnaði verslun með eiginkonu sinni og tók upp eigin tónlist og skemmti landsmönnum gegnum streymi.

„Ég hef alltaf haft gaman af því að skapa með einhverjum hætti, hvort sem það er í tónlist eða



Hjónin hafa rekið saman verslunina Naturalmat – Náttúruúrúmið í um eitt og hálf tveggja ár.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Matthías og eiginkona hans, Brynja Ólafsdóttir, eiga þrjú syni sem verja miklum tíma á íþróttavöllum.



Þessi fallega útidrygðing var fyrsta verkefni Matthíasar eftir námið.

MARINE COLLAGEN

Kollagen er eitt helsta uppbyggingarpróteín líkamans. Kollagen er að finna í öllum liðum, liðamótum, vöðvum, sinum og beinum mannlíkamans.



Arctic Star

Arctic Star Marine Collagen inniheldur íslensk sæbjúgu, kollagen úr þorskröði og C vítamíni.

C vítamín er þekkt fyrir:

- Stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir starfsemi brjósks, beina og húðar.
- Stuðlar að eðlilegri starfsemi taugarferfisins og ónæmiskerfisins.
- Stuðlar að því að verja frumur fyrir oxunarálagi og draga úr þreytu og lúða.
- Stuðlar að endurnýjun afoxaðs forms E-vítamíns og auka upptöku járn.
- Stuðlar að eðlilegum orkugæfum efnaskiptum.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA,

Framleiðandi er Arctic Star ehf.

Allar nánari upplýsingar fast á

www.arcticstar.is

Arctic Star Marine Collagen

Varan fæst í flestum apótekum, heilsuþúðum,

Hagkaupum, Fjarðakaup og Heimkaup.is



info@arcticstar.is - www.arcticstar.is

Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618

öðrum þáttum lífsins. Mér finnst ýmsar framkvæmdir heima fyrir til dæmis sérstaklega skemmtilegar. Þegar Covid skall á og öll atvinnan mín þurrkaðist út, þá stóð valið um að setjast í sófann og glápa á Netflix eða að fara að gera eitthvað. Ég valdi að gera eitthvað og þar sem ég hef alltaf haft áhuga á að kunna meira í smíði fannst mér tilvalið að læra fagið og sé ekki eftir því í dag. Í náminu hef ég kynnst mörgu skemmtilegu fólki og námið sjálft er mjög gagnlegt.“

Gaman að komast á svið aftur

Þegar kemur að tónlistinni segist hann vera í alls konar ólíkum og skemmtilegum verkefnum. „Ég og Helgi Reynir vinur minn gáfum út tvöfalda vinyllplötu með frumsömdu efni fyrir tveimur árum undir heitinu Matt seven years. Sköpunarferlið gaf okkur báðum mikið, þótt við höfum ekki lagt eins mikið upp úr því að koma henni á framfæri. Nú er allt komið á fullt aftur í tónlistinni og við félagarnir stefnum á að gera nýja plötu fljótlega.“

Eftir tvö mögur Covid-ár finnst honum ótrúlega gaman að vera aftur farinn að hitta allt skemmtilega fólkið í bransanum og spila uppi á sviði fyrir fólk, en ekki bara í gegnum tölvuskjáinn. „Verkefnin eru eins fjölbreytt og þau eru mörg. Ég kem fram í brúðkaupum, jarðarförum, á stærri og minni tónleikum og bara alls konar. Það gefur mér mikið að taka þátt í mikilvægum augnablikum í lífi fólks.“

Sefur margfalt betur

Matthías og eiginkona hans, Brynja Ólafsdóttir, fóru heldur betur út fyrir þægindarammann þegar þau opnuðu verslunina Naturalmat – Náttúruúrúmið fyrir



Hluti hópsins sem flytur Dark Side of the Moon. Matthías hefur starfað lengi með flestum þeirra við ýmis smærri og stærri verkefni.

um einu og hálfu ári síðan. „Þetta rúmævintýri byrjaði þegar ég var að leita að lausn fyrir sjálfan mig þar sem ég svitnaði mikið í svefni. Eftir því sem ég kynnti mér málið betur færðist ég nær náttúrulegri svefnvörum. Ég var svo heppinn að kynnst þessu frábæra fyrirtæki, sem Naturalmat er, og vörum þeirra.“

Eftir að hafa eignast dýnu frá fyrirtækinu fór Matthías á fund með eigendum þess. „Með okkur tókst vinátta og úr varð að við hjónin opnuðum verslunina á Íslandi. Ég hef ekki svitnað í svefni síðan og mér finnst frábært að fleiri kynnist vörum og upplifi betri loftgæði, betri öndun og betri svefn. Verslunin á hug okkar allan þessa dagana en þar seljum við lífrænar svefnvörur eins og dýnur, rúm, sængur og kotta, allt úr náttúrulegum efnum.“

Er mikill fjölskyldumaður

Það er því engin lognmolla í kringum Matthías sem er svo sannarlega

með mörg járn í eldinum. „Lífið er gott og fjölbreytt. Ég er mikill fjölskyldumaður og legg mikið upp úr því að eiga góðar stundir með fjölskyldunni og fylgja sonum mínum eftir í því sem þeir eru að gera.“

Í sumar stefnir fjölskyldan til Gautaborgar í Svíþjóð þar sem yngsti sonurinn keppir í handbolta á Partille Cup. „Elsti sonur okkar spilar fótbolta og miðju-sonurinn er í handbolta og við reynum að mæta á sem flesta leiki. Sumrinu ætlum við að halda opnu og reynum að skella okkur í styttri ferðalög innanlands og utanlands. Það sem er þó á óskalanum er Bræðslan og Fiskidagurinn mikli.“

Þar sem mikill tími hjónanna fer í að fylgja sonunum milli ólíkra íþróttavalla, auk þess sem Matthías er sjálfur á fullu í spilamennsku um helgar, eru allar helgar sem þau ná að verja saman draumahelgar. „Þá njótum við þess að spjalla saman, spila, elda góðan mat og gera ýmislegt annað skemmtilegt.“ ■

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

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Jón Þórisson

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

Umjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Guðmundur Hilmarsson, gummih@frettabladid.is, s. 550 5766 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Starri Freyr Jónsson starri@frettabladid.is, s. 550 5767 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

BROSTU Í SKAMMDEGINU



Orkublandan frá ICEHERBS hjálpar þér að vakna á dimmum vetrarmorgnum

2000 einingar af d-vítamíni og kröftug íslensk burnirót í hverju hylki

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

Skólar og námskeið

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 13. janúar 2023

Kynningar: Rannís, Opni háskólinn í HR, Fræðslusetrið, Dáleiðsluskóli Íslands, Val og virði.



Frá vinstri: Eydís Inga Valsdóttir, sérfræðingur hjá Rannís og stjórnandi Nordplus, norrænu tungumálaáætlunarinnar, Andrés Pétursson, sérfræðingur hjá Rannís og yfirstjórnandi Nordplus á Norðurlöndunum og í Eystrasaltsríkjunum, og Eva Einarsdóttir, sérfræðingur hjá Rannís og kynningarstjóri Nordplus á Norðurlöndunum og í Eystrasaltsríkjunum.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Rannís styður við norrænt menntasamstarf

Rannís treystir stoðir íslensks samfélags með stuðningi við rannsóknir, nýsköpun, menntun og menningu. Frá 2019 hefur Rannís farið með yfirstjórn menntaáætlunar Nordplus. Í nýrri áætlun fyrir 2023–2027 er lögð áhersla á eflingu menntasamstarfs til að stuðla að samfélagslegri og sjálfbærri framtíð. Umsóknarfrestur er til 1. febrúar.

Nordplus er menntaáætlun Norrænu ráðherranefndarinnar. Hún var sett á laggirnar árið 1988 og fagnar því 35 ára afmæli sínu í ár. Jafnframt eru liðin fimmtán ár síðan Eystrasaltsríkin bættust við í áætlun Nordplus.

„Sú viðbót hefur að sjálfsögðu auðgað menntastarfið á þessu svæði enn meir. Nordplus er stærsta átaksverkefnið í norrænu menntastarfi og styður við samstarf á öllu sviðum og stigum menntunar, allt frá leikskóla og

grunnskóla, til háskólamenntunar og fullorðinsfræðslu,“ upplýsir Eydís Inga Valsdóttir, sérfræðingur hjá Rannís og stjórnandi Nordplus, norrænu tungumálaáætlunarinnar sem er einnig í höndum Rannís.

Nordplus, norræna tungumálaáætlunin, er eina menntaáætlunin sem styrkir verkefni sérstaklega ætluð til að auka norrænan mál-skilning.

„Hún styður fjölbreytt verkefni, svo sem námsefni og ýmiss konar fræðslu, framleiðslu tölvuleikja og

smáforrita, rannsóknir, ráðstefnur og í raun allt sem á einhvern hátt miðlar norrænum tungumálum. Nýjasta viðbótin í áætlun fyrir árin 2023 til 2027 er stuðningur við verkefni sem styðja við og miðla opinberum minnihlutatungumálum á Norðurlöndunum,“ greinir Eydís Inga frá.

Rannís hefur umsjón með helstu samkeppnissjóðum á sviði rannsókna og nýsköpunar, menntunar og menningar á Íslandi, auk samstarfsáætlana ESB og norrænna

áætlana sem veita styrki til samstarfsverkefna, náms og þjálfunar.

„Meðal hlutverka Rannís á sviði norræns samstarfs er að fara með yfirstjórn Nordplus á Norðurlöndunum til ársloka 2024. Það er hlutverk sem okkur er falið af Norrænu ráðherranefndinni en yfirstjórnin flyst reglulega á milli Norðurlandanna,“ útskýrir Eydís Inga.

„Við veitum ráðgjöf og þjónustu til íslenskra skóla, stofnana, samtaka og annarra sem hafa áhuga á að sækja um í Nordplus, óháð

hvaða undiráætlun það er. Einnig sjáum við um umsýslu og stjórnun norrænu tungumálaáætlunarinnar og tökum þar á móti umsóknum frá öllum Norðurlöndunum og Eystrasaltsríkjunum, veitum ráðgjöf óháð landi, metum umsóknir, greiðum út styrki og fleira,“ segir Eydís Inga.

Þátttaka Íslands mjög góð

Nordplus, menntaáætlun Norrænu ráðherranefndarinnar, hefur fimm undiráætlanir og er stjórnun og umsýsla þeirra í >>



Eydís Inga, Andrés og Eva hvetja til umsókna um styrk til verkefna hjá Nordplus.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

höndum Norðurlandanna fimm. Rannís starfrækir einnig landskrifstofu Nordplus á Íslandi og er Andrés Pétursson nú tíma- bundið yfirstjórnandi Nordplus á Norðurlöndunum og í Eystrasaltsríkjunum.

„Fyrir hönd Íslands erum við með sérfræðinga á hverju sviði Nordplus sem svara spurningum sem snúa að hverjum og einum hluta áætlunarinnar, í fullorðinsfræðslunni, háskólahlutunum, fyrir leik-, grunn- og framhaldsskóla og þvert á skólastig,“ segir Andrés og heldur áfram:

„Nordplus lauk nýlega fimm ára áætlun árána 2018 til 2022 og þar var þátttaka Íslands mjög góð. Ísland kom þar að samtals 768 verkefnum á tímabilinu, annað hvort sem stjórnandi eða samstarfsaðili.“

Íslenskar stofnanir og samtök hafa verið dugleg að nýta sér Nordplus-áætlunina sem styður við allt frá verkefnum sem fjalla um hlutverk leikskólafélagna á Norðurlöndunum til rannsóknar á háskólastigi í tungumálum vestnorræna ríkjanna.

„Við hvetjum alla sem hafa áhuga á að koma á norrænu menntasamstarfi á sínu sviði að hafa samband við okkur hjá Rannís og fá nánari upplýsingar-

Helstu markmið Nordplus 2023-2027:

- Að styrkja samvinnu í menntamálum og styðja markmiðið um að öll löndin séu aðilar að einu menntasvæði.
- Að styðja, þróa og nota nýjar aðferðir í menntun með því að skiptast á reynslusögum og dæmum um það sem vel hefur gengið.
- Að auka gæði og nýsköpun á sviði menntamála með samvinnu bæði innan menntakerfisins og við aðila vinnumarkaðarins með þróunarverkefnum og samstarfsnetum.
- Að styrkja stöðu Norðurlandamála og menningar Norðurlanda og að auka skilning á menningu Eystrasaltslandanna.
- Að auka skilning á Norðurlandamálum, sérstaklega meðal barna. Sérstök áhersla er lögð á dönsku, norsku og sænsku.
- Að endurvekja tungumál minnihlutahópa á Norðurlöndunum í menningarlegum og inngildandi tilgangi.

Möguleikarnir eru endalausir, svo lengi sem verkefnið stuðla að markmiðum Nordplus.

Andrés Pétursson

um hvað hægt er að gera. Möguleikarnir eru endalausir, svo lengi sem verkefnið stuðlar að markmiðum Nordplus,“ segir Andrés.

Öll verkefni velkomin

Á hverju ári er skipuð svokölluð Nordplus stjórnarnefnd með aðilum frá ráðuneytum og ríkisstofnunum á Norðurlöndunum, í Eystrasaltsríkjunum og frá sjálfstjórnarsvæðunum, það er Grænlandi, Færeyjum og Álandseyjum.

„Nordplus-nefndin tekur ákvarðanir um úthlutunir, stefnu og áherslur Nordplus hverju sinni. Nefndin hefur nú tekið ákvörðun um að áherslur Nordplus mennta-áætlunarinnar árin 2023 og 2024 verði „Efling menntasamstarfs til að stuðla að samfélagslegri sjálfbærni framtíð“. Það þema byggir á framtíðarsýn Norrænu ráðherranefndarinnar og á við

Fisktækniskólinn og Nordplus

Fisktækniskóli Íslands í Grindavík hefur í tvígang verið styrktur af Nordplus. Fyrir tilstilli þess stuðnings hefur skólinn náð að stuðla að stækkun og aukinni þátttöku annarra landa í samstarfsneti fisktækniskóla.

Fisktækniskólinn hóf starfsemi sína árið 2010 og hlaut árið 2012 viðurkenningu sem starfsmenntaskóli á framhaldsskólastigi. Í dag eru níu skólar aðilar að samstarfsnetinu sem meðal annars hafa unnið saman að náms- og kennsluafni og endurmenntun sérgreinakennara.

„Alþjóðlegt samstarf er afar mikilvægt fyrir okkur í Fisktækniskólanum og af fjölmörgum ástæðum. Ef lítið er fram hjá hefðbundnum strandveiðum eru veiðar, vinnsla og fiskeldi á Íslandi hátæknimatvælaíðnaður á alþjóðlegum markaði og margt af því sem einkennir störfin því sambærilegt og í helstu samkeppnislöndum okkar. Menntun og þjálfun þess hluta kallar því á alþjóðlegan samanburð, auk þess sem við þurfum að geta boðið upp á menntun sem stenst samanburð við það besta á markaði. Það sama má segja um hefðbundna strandveiði, þó í flestum tilfellum þurfi vart að leita lengra en til annarra Norðurlanda til samanburðar,“ segir Ólafur Jón Arnbjörnsson, skólameistari Fisktækniskólans.

Ólafur segir þátttöku í norrænum og alþjóðlegum verkefnum gefa kennurum og nemendum aðgang að upplýsingum, tækjum og búnaði, og möguleika á samanburði milli landa.

„Alþjóðlegt samstarf er jafnframt ein besta og ódýrasta



Ólafur Jón Arnbjörnsson, skólameistari Fisktækniskólans

aðferðin til endurmenntunar kennara í sérskóla sem okkar,“ segir Ólafur.

Fisktækniskólinn hlaut á síðasta ári viðurkenningu Nordplus Junior 2022, Aurora Award, fyrir besta verkefnið. Valið var á milli verkefna sem þóttu skara fram úr innan Nordplus en nefnd skipuð fulltrúum frá Norðurlöndunum og Eystrasaltsríkjunum fór yfir tilnefningar til verðlaunanna.

Þegar kemur að því að skapa og vinna í alþjóðlegum verkefnum segir Ólafur besta ráðið vera skýra sýn á markmið og tilgang skólans fyrir þátttöku í alþjóðlegu samstarfi.

„Við stjórnun verkefnis er afar mikilvægt að vera opinn og gefa sér góðan tíma í byrjun til að allir þátttakendur hafi sama skilning á markmiði, hlutverkum og helstu verkþáttum. Þá er nauðsynlegt að gefa sér góðan tíma til að kynna þátttakendum og ástæðu þeirra fyrir þátttöku, sem og væntingum. Það að byggja upp traust í upphafi verkefnis er grundvöllur góðs samstarfs,“ segir Ólafur og bætir við að þátttaka í alþjóðlegu samstarfi hafi sannarlega greitt götuna fyrir Fisktækniskólann á þann stað sem hann er í dag.

um allar undirætlanir, öll svið og það má túlka það breitt,“ útskýrir Eva Einarsdóttir, kynningarstjóri Nordplus á Norðurlöndunum og í Eystrasaltsríkjunum.

„Framtíðarsýn Norðurlandanna er að þau eigi að verða sjálfbærasta og samþætta svæði heims á árunum fram til 2030 og á samstarfið í Norrænu ráðherranefndinni, þar með talið Nordplus, að þjóna því markmiði. Nordplus leggur sem sagt áherslu á umsóknir sem falla undir þetta þema en að sjálfsögðu eru verkefni með önnur umfjöllunarefni líka velkomin,“ segir Eva.

Næsti umsóknarfrestur Nordplus fyrir allar undirætlanir er til 1. febrúar 2023. ■

Nánari upplýsingar um Nordplus og umsóknarfresti er að finna á nordplus.is. Upplýsingar um nýja áætlun Nordplus og áherslur eru á nordplusonline.org.

Norræn ungmennaráðstefna um sjálfbærni

Í nóvember 2023 mun Rannís standa fyrir norrænni ungmennaráðstefnu í Varmalandi í Borgarfirði í samvinnu við verkefnið Menntun til sjálfbærni sem er að fullu fjármagnað af Norrænu ráðherranefndinni.

Þema ungmennaráðstefnunnar í ár er Ungt fólk og sjálfbærni.

„Rannís hefur fengið Samfés, samtök félagsmiðstöðva á Íslandi, í lið með sér varðandi skipulagningu verkefnisins, auk þess sem fulltrúar mennta- og barnamálaráðuneytisins hafa tekið þátt í undirbúningi ráðstefnunnar. Í bigerð er að ráðstefnan verði hluti af ýmsum viðburðum sem ráðuneytið stendur fyrir í tilefni af formennsku Íslands í Norrænu ráðherranefndinni á þessu ári,“ upplýsir Andrés Pétursson.

Menntun til sjálfbærni

Rannís leiðir verkefnið Menntun til sjálfbærni fyrir hönd Norrænu ráðherranefndarinnar.

„Tilgangur verkefnisins er að stefna að því að sjálfbær þróun verði samofin öllu námi barna jafnt sem fullorðinna. Allir nemendur eiga að öðlast þá þekkingu og hæfni sem nauðsynleg er til að efla sjálfbæra þróun, meðal annars með menntun um sjálfbæran lífsstíl, mannréttindi, jafnt aðgengi, menningu sem byggir á friði og alþjóðlegan þegnrétt. Þá er



lögð áhersla á gildi margs konar menningarstarfsemi fyrir sjálfbæra þróun,“ segir Margrét K. Sverrisdóttir, verkefnastjóri verkefnisins.

Menntun til sjálfbærni gerir ráð fyrir samvinnu einstaklinga utan og innan skólans, og við samfélagið nær og fjær.

„Menntun til sjálfbærni krefst heildrænnar nálgunar þar sem tillit er tekið til allra þátta sjálfbærs samfélags með skilningi á jafnvægi vistkerfa, líffræðilegum fjölbreytileika, nýtingu auðlinda, loftslagi og velferð,“ útskýrir Mar-



Margrét Sverrisdóttir er verkefnastjóri Menntunar til sjálfbærni.

grét og heldur áfram:

„Kjarni verkefnisins er þetta breiða samstarfsnet yfirvalda, stofnana, sambanda, félaga og hagsmunasamtaka og tengsla-

neta sem koma að menntamálum og menntun kennara á Norðurlöndunum þar sem markhópurinn er kennarar af öllum skólastigum.“

Margrét segir þátttakendur í verkefninu fá tækifæri til að svara mikilvægum spurningum um menntun framtíðarinnar.

„Þetta eru spurningar á borð við hvað kennarar og annað starfsfólk menntageirans þurfi að læra til að verða enn færari í að koma fróðleik um sjálfbæran lífsstíl á framfæri við nemendur, hvaða hlutverki menntastofnanir skuli gegna í nauðsynlegri hugarfars-

breytingu til að gera Norðurlöndin sjálfbær, hvort mögulegt sé að vefa rauðan þráð frá leikskóla til fullorðinsfræðslu þar sem þekking um sjálfbæra þróun vex jafnt og þétt, hvaða hindranir eru á veginum í átt að sjálfbærni, hvernig styrkja megi rödd barna og ungs fólks í samhengi við sjálfbærni og hvernig samvinna við nærsamfélög og atvinnulíf getur stutt við markmið verkefnisins.“

Gildistími verkefnisins er til ársloka 2024. Nánari upplýsingar um Menntun til sjálfbærni er að finna á rannís.is.

Sóknarhugur hjá Opna háskólanum í HR

Opni háskólinn, Háskólanum í Reykjavík, býður atvinnulífnum og einstaklingum endurmenntun og símenntun til að hjálpa fólki við að ná markmiðum og bæta við sig nýjum styrkleikum. Þjónustan styrkir vinnustaði samhliða því að skerpa á þekkingu starfsfólksins þar.

Jafnframt vinnur Opni háskólinn með fyrirtækjum og stofnunum sem óska eftir sérsníðnum og heildrænum lausnum í fræðslumálum. „Fólk sem sækir námskeið í Opna háskólanum gerir það til að efla stöðu sína á vinnumarkaði og bæta samkeppnishæfni sína, svo að ég gripi til hugtaka sem standa okkur nærri,“ segir doktor Ingunn S. Unnsteinsdóttir Kristensen, sem nýlega var ráðin forstöðukona Opna háskólans.

Sókn í nýsköpun og þróun

Ingunni er meðal annars ætlað að leiða sókn Opna háskólans á sviði nýsköpunar og þróunar og marka honum afgerandi sess á mörkum atvinnulífs, háskóla og vísinda. „Ég var áður aðstoðarframkvæmdastýra Mjólnis og er einn eigenda heilahristingsmóttökunnar Heilahlæsi en hef verið með fókussinn á doktorsverkefni mitt undanfarið ár, sem ég varði einmitt við sálfræðideild HR fyrir nokkrum vikum. Kom til Opna háskólans fyrir nokkrum vikum og er hrikalega spennit fyrir þessu verkefni,“ segir hún.

Að sögn Ingunnar er almenningur duglegur að hafa samband og fá klæðskerasniðna ráðgjöf um möguleikana í boði. „Við viljum einmitt sérstaklega hvetja tvístigandi fólk til að láta í sér heyra. Við hjá Opna háskólanum höfum sérfræðinga sem eru ansi snjallir í að finna út úr því með fólki hvernig það geti styrkt stöðu sína á vinnumarkaði með bæði styttra og lengra námi.“

Náið samstarf við akademíuna

Ingunn kveður Opna háskólann þrífast vel í HR. „Þetta er öflugur rannsóknaháskóli á alþjóðavísu og stenst samanburð við erlenda



Dr. Ingunn S. Unnsteinsdóttir Kristensen var nýlega ráðin forstöðukona Opna háskólans. Ingunni er meðal annars ætlað að leiða sókn Opna háskólans á sviði nýsköpunar og þróunar og marka honum afgerandi sess á mörkum atvinnulífs, háskóla og vísinda. MYND/ADSEND

Við hjá Opna háskólanum höfum sérfræðinga sem eru ansi snjallir í að finna út úr því með fólki hvernig það geti styrkt stöðu sína á vinnumarkaði með bæði styttra og lengra námi.

háskóla í fremstu röð. Það er mikill kraftur sem felst í samspili Opna háskólans og HR og okkur líður afskaplega vel hérna í þessu akademiska umhverfi. Það tengist síðan vel inn í þá staðreynd að þau sem sækja námskeið í Opna háskólanum fá hérna tækifæri til þess að efla tengslanet sitt en fjölmörg námskeið okkar eru kennd í staðarlotum, bæði styttri og lengri.“

Í Opna háskólanum er hægt að sækja fjölmörg námskeið, sem spanna allt frá því að vera ætluð almennu skrifstofufólki yfir í það að vera sérsniðin fyrir stjórnendur eða sérfræðinga. Í samstarfi við akademískar deildir Háskólans í Reykjavík leggur Opni háskólinn sig fram við að bjóða upp á

þjónustu í hæsta gæðaflokki að sögn Ingunnar.

Námskeið við hæfi flestra

„Meðal þeirra námskeiða sem Opni háskólinn býður upp á eru Power BI frá A til Ö, Ferla- og gæðastjórnun og Agile verkefnastjórnun. Power BI er fyrir allt það fólk sem vill læra að setja fram gögn með myndrænum hætti. Námskeiðið byggir á virkri þátttöku og nýtist öllum sem eru að vinna með gögn á töluformi. Ferla- og gæðastjórnun hentar stjórnendum og öllum þeim sem vilja læra að greina ferla, nýta mælingar og gögn, innleiða stjórnunaraðferðir og læra helstu aðferðir á sviði gæða- og verkefnastjórnunar. Agile

verkefnastjórnun er fyrir alla sem vilja þekkja og skilja hugmyndafræðina á bak við Agile og hvar og hvernig Agile á við. Við vonum að allir finni eitthvað við sitt hæfi í Opna háskólanum en stefnan er að auka við námskeiðaframboð á næstunni og koma þannig til móts við þann sívaxandi og fjölbreytta hóp í atvinnulífnum sem vill efla sig í starfi og dýpka þekkingu sína og getu,“ segir Ingunn.

Þess má geta að Opni háskólinn býður einnig upp á vefnámskeið en meðal þeirra eru námskeið eins og Tæknisjálfræust og Fjármálalæsi. Fjármálalæsisnámskeiðin eru þrjú, hvert með sinn fókus, meðal annars fjármál heimilisins og sparnað og fjárfestingar. ■







OPNI HÁSKÓLINN
í HR

Dæmi um námskeið Opna háskólans:

Power BI frá A til Ö
📅 Hefst 18. janúar

Styrkumsóknargerð fyrir frumkvöðla
📅 Hefst 24. janúar

Bókhald - grunnur
📅 Hefst 8. febrúar

Agile verkefnastjórnun
📅 Hefst 8. mars

Skipulag og verkstjórn með Planner og Teams
📅 Hefst 17. febrúar

Kynntu þér fjölbreytt námsframboð á opnihaskolinn.is

Styrktu
stöðu þína

með Opna háskólanum í HR

Lykilatriði að skapa traust í náminu

Svava Björk Ólafsdóttir, stofnandi og sérfræðingur í nýsköpun hjá RATA, stofnandi Hugmyndasmiða og framkvæmdastjóri Framvís, lauk meistaraþróun MPM frá HR árið 2015.

„Ég heillaðist af MPM-náminu þegar ég byrjaði að líta í kringum mig eftir krefjandi verkefnastjórnunarnámi og fannst það fyrirkomulag að geta stundað námið með vinnu spennandi. Það reyndist mjög lærdómsríkt að fá tækifæri til að prófa sig áfram með verkfærin úr náminu í raunverkefnum strax. Þá er aðstaðan í HR til fyrirmyndar og viðmótið persónulegt.“

Svava Björk er með BS í ferðamálafræði og lauk einnig markþjálfanámi árið 2019. Hún var áður verkefnastjóri hjá Icelandic Start-ups og í dag kennir hún einnig og stýrir námskeiðinu Nýsköpun og stofnun fyrirtækja við Háskólann í Reykjavík.

Lífið er hópavinna

„Helsti kostur námsins var í raun hvað það voru mörg hópaverkefni. Lífið er hópavinna, hvort sem það er fjölskyldan, starfið eða áhugamálin mörg hver. Á þessum tveimur árum lærði ég mest af því að vinna með samnemendum mínum, spegla sjálfa mig í nánun samstarfi og tileinka mér auðmýkt og verklag sem leiðir til árangurs. Það skemmdi svo alls ekki fyrir



Svava Björk Ólafsdóttir, sérfræðingur í nýsköpun hjá RATA, stofnandi Hugmyndasmiða og framkvæmdastjóri Framvís.

MYND/
CAT GUNDRY-BECK

verkefnamiðað og vinnubrögðin beri keim af því sem hún lærði í MPM-náminu.

Frumkvöðull og englafjórfeistir

„Ég starfa að langmestu leyti í stuðningsumhverfi nýsköpunar, er sjálf frumkvöðull og englafjórfeistir og það er gefandi að geta veitt öðrum innsýn í verkefnastjórnun og þannig stutt við að hugmyndir verði að starfandi fyrirtækjum. Svo verð ég líka að nefna að ég kynnist samstarfskonu minni í RATA, henni Hafðísi Huld, í MPM-náminu sem var svo sannarlega frábær bónus. Við vorum öflugar í hagsmunaráði námsins og lögðum okkar lóð á vogarskálarnar til að koma röddum nemenda áfram til stjórnenda. Ætli sú vinna hafi ekki verið grunnurinn að okkar samstarfi í dag en tilgangur RATA er að efla einstaklinga, teymi og skipulagsheildir í átt að eigin árangri.“

MPM-nám við HR (Master of Project Management) er alþjóðlega vottað 90 ECTS-eininga háskólanám á meistarastigi. Námið er stjórnunar- og leiðtoganám með sérstakri áherslu á stjórnun umfangsmikilla verkefna, verkefnaskráa og verkefnastofna. Námið býr nemendum undir að stjórna fyrirtækjum, félögum, stofnunum og teyimum. MPM-námið varir í tvö ár og er eitt námskeið kennt í senn sem lýkur ýmist með verkefnum eða lokaþrófi. Kennsla fer fram á íslensku og ensku. ■

Á þessum tveimur árum lærði ég mest af því að vinna með samnemendum mínum, spegla sjálfa mig í nánun samstarfi og tileinka mér auðmýkt og verklag sem leiðir til árangurs.

að bekkurinn minn var skipaður mjög góðu fólki, sem hvert og eitt kenndi mér svo ótal margt sem ég nýti mér dagsdaglega í mínum verkefnum.

Góð samskiptatækni og verklag sem virkar fyrir teymi er eitt af því mikilvægasta sem maður getur tekið með sér úr námi og að mínu mati stóð MPM-námið sannarlega fyrir sínu í þeim efnum. Það er gaman að segja frá því að undanfarnin fimm ár hef ég fengið tækifæri til að koma inn í námið til að

hitta nýnemana og hrista þá saman. Þá segi ég þeim gjarnan að það dýrmætasta sem þau fá út úr náminu sé hvert annað og það sé því lykilatriði að skapa traust svo þau fái tækifæri til að fara á dýptina í öllu samstarfi. Þannig lærir maður mest.“

Fyrir utan þessa mannlegu þætti segist Svava einnig hafa öðlast aukna innsýn í ferlið að baki því að stýra stórum verkefnum. Það hafi sannarlega reynst henni vel í starfi enda sé allt sem hún gerir

Ertu að huga að starfsþróun?

 **Starfsmennt**
FRÆDSLUSETUR
20 ÁRA
- fyrir þig



Metnaðarfull starfsþróun er allra hagur

Starfsmennt styður við færniþróun opinbers starfsfólks svo það sé betur í stakk búíð til að takast á við fjölbreytt verkefni og breytingar í starfsumhverfi.

Fræðslusetrið Starfsmennt býður stofnunum upp á þjónustuleiðina Ráðgjafi að láni, en henni er ætlað að greina hæfnikröfur starfa og fræðsluþarfir, styðja við uppsetningu starfsþróunaráætlunar og framkvæmd hennar innan stofnana, segir Berglind Sunna Bragadóttir, verkefnastjóri kynningarmála hjá Starfsmennt. „Þjónustan felur í sér að stofnanir fá til sín sérfræðinga „að láni“ í afmarkaðan tíma til að sinna tilteknum verkefnum. Í flestum tilfellum felur þjónustan í sér greiningu á hæfnikröfum starfa og fræðsluþarfa sem nýtist sem innlegg í uppsetningu starfsþróunaráætlunar. Vinnan felur einnig í sér að koma framkvæmd fræðslu í gang og sinna eftirfylgni.“

Hún segir mikilvægt að fræðsla innan stofnana sé að svara raunverulegri þörf og sé í samræmi við hæfnigreiningar, markmið stofnana og stefnu. „Afurðir úr verkefnum Ráðgjafa að láni geta varpað skýrara ljósi á þessar þarfir og aðstoðað stofnanir að ná utan um fræðslumálin í heild sinni.“ Greiningarferlið í tengslum við starfsþróunaráætlanir og hæfnigreiningar getur verið tímafrekt og því getur verið gott fyrir stofnanir að fá inn auka mannskap tíma bundið til að sinna þeirri vinnu.

Traust samstarf

Starfsmennt er samstarf fjármála- og efnahagsráðuneytisins og flestra stéttarfélaganna í BSRB um starfstengt nám, starfsþróun og ráðgjöf á sviði mannauðsefningar. Í ársbyrjun 2022 gerðist Reykjavíkurborg aðili að Starfsmennt vegna starfsmanna sem eru félagsmenn í Sameyki. „Við styðjum við færniþróun opinbers starfsfólks svo það sé betur í stakk búíð til að takast á við fjölbreytt verkefni og breytingar í starfsumhverfi.“

Þannig getur þjónusta Ráðgjafa að láni komið stofnunum að gagni sem vantar skýrari mynd af hæfnikröfum starfa eða fræðsluþörfum stofnunarinnar og starfsfólksins. „Ráðgjafar okkar aðstoða einnig stofnanir við að setja upp starfsþróunaráætlun.“

Vilja vera leiðandi

Hún segir Starfsmennt miða að því að vera leiðandi starfsmenntar- og ráðgjafarmiðstöð sem og eftirsóknarverður samstarfsaðili opinberra stofnana í viðleitni sinni til að efla fagmennsku og færni í starfi ásamt því að stuðla að uppbyggilegu og hvetjandi vinnuumhverfi. „Nám og ráðgjöf er stofnunum og starfsmönnum ríkisins að kostnaðarlausu ef um er að ræða félagsfólk í aðildarfélögum fræðslusetursins. Gerðir hafa verið samstarfssamningar við aðra ýmsa aðra fræðslu- og starfsmenntarsjóði til að fleiri hópar geti nýtt þjónustuna.“

Mikil ánægja með þjónustuna

Berglind segir reynslu þeirra stofnana sem hafi nýtt sér þjónustuna vera góða. „Stofnanir fá betri yfirsýn yfir fræðslumálin og aðstoð við að koma fræðslu-

Athyglisverð tölfræði:

- Árið 2022 hlutu 10 stofnanir aðstoð Ráðgjafa að láni.
- Kennslumat síðustu fjögurra ára sýnir að 92% þátttakenda voru mjög eða frekar ánægð með þau námskeið sem þau sóttu hjá Starfsmennt.
- Haldin voru 340 námskeið á árinu 2022 sem 3.955 einstaklingar sóttu.

Við styðjum við færniþróun opinbers starfsfólks svo það sé betur í stakk búíð til að takast á við fjölbreytt verkefni og breytingar í starfsumhverfi.

Berglind Sunna Bragadóttir

starfi af stað eða í farveg. Greining á fræðsluþörfum starfsfólks sem stuðlað getur að betri líðan í starfi og öruggari vinnubrögðum sem eru í takt við tímann. Stefnu- miðuð starfsþróunaráætlun sem er reglulega endurskoðuð hjálpar stofnunum og starfsfólki þeirra að takast á við órar breytingar, stafrænar kröfur og krefjandi þjónustuhlutverk.“

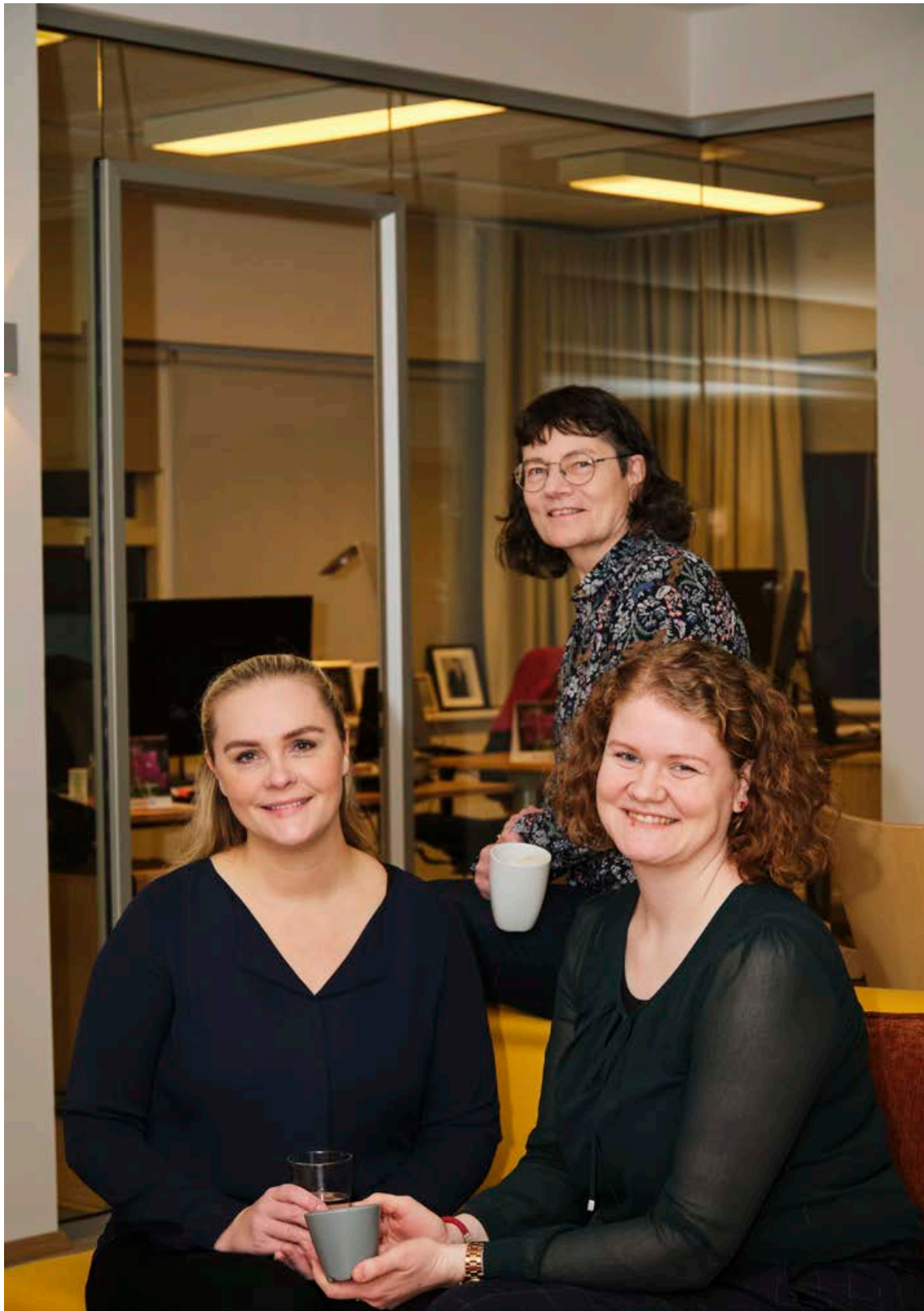
Kynna og móta nýjar aðferðir

Að sögn Berglindar er hvert verkefni einstakt og er starfsfólk Starfsmenntar alltaf að leita leiða til að bæta þjónustuna til að hjálpa stofnunum að ná betri árangri. „Ein af áhersluráðgjafa- og efnahagsráðuneytisins fyrir árið 2023 er að efla opinberar stofnanir sem góða vinnustaði og styrkja hæfni þeirra til að veita góða þjónustu.“

Í því skyni er mælt til að stofnanir útbúi starfsþróunaráætlun sem skapar umgjörð fyrir markvissa og stefnumiðaða starfsþróun sem hefur það meginmarkmið að starfsfólk vaxi og þróist í starfi að sögn Berglindar. „Tilgangur hennar er ekki endilega að starfsfólk skipti um starfsvettvang eða breyti verkefnum heldur snýst hún fyrst og fremst um að kynna og móta nýjar aðferðir til þess að sinna núverandi starfi og verkefnum í síbreytilegu umhverfi. Vel skipulögð starfsþróun hefur áhrif á árangur og ánægju í starfi og dregur úr líkum á kulnun eða brotthvarfi úr starfi.“

Þarfað vera stöðug þróun

Ög starfsþróun er ekki aðeins starfsfólkinu í hag heldur stofnuninni líka bætir Berglind við. „Stofnanir eru þekkingarvinnustaðir og sem slíkir aðeins eins sterkar og mannauðurinn sem þær búa yfir. Þær þurfa að vera í stöðugri þróun og hafa skýra framtíðarsýn varðandi markmið og hlutverk hvers og eins innan stofnunarinnar. Því bera stjórnendur og starfsfólk bæði ábyrgð á starfsþróun og geta bæði haft framkvæði að henni. Okkur hlakkar til að takast á við þetta verkefni með stofnunum og styðja þær við að efla fræðsluumhverfið sitt.“ ■



Fremst á myndinni f.v. eru Helga Rún Runólfssdóttir mannauðsráðgjafi og Ingibjörg Hanna Björnsdóttir náms- og starfsráðgjafi. Á bak við þær er Sólborg Alda Pétursdóttir náms- og starfsráðgjafi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Farsælt samstarf til framtíðar

Sýslumenn eru meðal þeirra stofnana sem hafa nýtt sér Ráðgjafa að láni og hefur samstarfið gengið vonum fram að sögn Bjarneyjar Ingu Sigurðardóttur, ábyrgðaraðila fræðslumála hjá Sýslumönnum. „Framtíðarsýn Sýslumanna er að veita framúrskarandi þjónustu óháð búsetu og staðsetningu hvar og hvenær sem er og hafa Sýslumenn sett sér það markmið að vera leiðandi í rafrænni þjónustu. Sú vegferð þýðir það að við þurfum að aðlaga okkur breyttum tímum.“

Þrátt fyrir að embættin séu níu talsins vinnur starfsfólk þétt saman að hennar sögn, enda vinnur það að stórum hluta að sömu verkefnum. „Við vildum veita starfsfólkinu okkar aukinn stuðning á þessum tímamótum með því að bjóða upp á samræmda fræðslu fyrir alla, óháð stéttarfélagi.“ Starfshópur var skipaður með fulltrúum nokkurra embættanna sem fóru að skoða möguleikana sem voru í boði. „Okkur leist vel á þjónustuna Ráðgjafi að láni hjá Starfsmennt. Að auki höfðu nokkur embætti þegar nýtt sér þjónustuna, jafnvel oft en einu sinni og gefið henni bestu meðmæli. Við settum okkur í



Bjarney Inga Sigurðardóttir er ábyrgðaraðila fræðslumála hjá Sýslumönnum.

samband við þau og boltinn fór strax að rúlla.“

Markmið Sýslumanna var fyrst og fremst að að kortleggja fræðsluþörfina innan embættanna og setja markmið um hvað væri í forgangi. „Við vildum byggja á þörfum starfsmanna og vera í samræmi við nýjar áskoranir vegna aukinnar áherslu á stafræna þjónustu. Við höfðum ekki öll verkfærin til þess, en Starfsmennt var með þau.“

Mælir með þjónustunni

Í lok ráðgjafarverkefnisins fengu stjórnendur afhenta kynningu og starfsþróunaráætlun fyrir alla starfsmenn embættanna til að vinna með áfram. „Inni á síðu Starfsmenntar er starfsmannagátt fyrir embættin, þar sem skráning á námskeið fer fram. Árinu er skipt í haust- og vorönn og eru námskeiðin skipulögð í samræmi við áherslur starfsþróunaráætlunar með ráðgjöfum Starfsmenntar. Við höfum lokið fyrstu önninni sem fjallaði um rafræn samskipti. Í gegnum þetta höfum við haldið áfram að hitta ráðgjafa Starfsmenntar og vel er haldið utan um okkur.“

Hún segist óhikað geta mælt með þjónustunni. „Þegar við mynduðum teymið stóðum við frammi fyrir því að gera námskrá fyrir níu embætti, með skrifstofur á 27 stöðum um land allt. Það er erfitt að móta frá grunni fræðslustefnu og námskrá sem nær utan um heildina. Starfsmennt sá um framkvæmd gagnasöfnunar og úrvinnslu þannig að sýslumenn fengu tól í hendurnar sem strax var hægt að vinna með. Virkilega farsælt samstarf sem við höfum átt við Starfsmennt sem við komum til með að byggja á til framtíðar.“

Sagði nánast engum frá þessu



Guðmundur Hilmarsson
gummih
@frettabladid.is

Þorkell Gunnar Sigurbjörns-son, íþróttafréttamaðurinn góðkunnur á RÚV, hefur undanfarin ár stundað sagnfræðinám við Háskóla Íslands samhliða starfinu og stefnir á að klára nám sitt á þessu ári þegar hann skilar inn BA-ritgerð.

„Það eru að verða þrjú ár síðan ég byrjaði í þessu námi. Þegar Covid var nýlega byrjað vorið 2020 var ég á leið í þriggja mánaða leyfi í vinnunni. Á meðan ég var í þessu leyfi var ég samt að klára að undirbúa Ólympíuþætti sem við á RÚV vorum með sumarið 2020. Þetta voru Ólympíukvöld þar sem söguupprifjanir af gömlum Ólympíuleikum voru á dagskrá og komu í staðinn fyrir Ólympíuleikana sem áttu að vera sumarið 2020 en var frestað vegna heimsfaraldursins,“ segir Þorkell og bætir við:

„Ég var í heilmikilli bakvinnu og undirbúningsvinnu fyrir þessa þætti og ég segi við konuna mína: „Það er synd að maður geti nú ekki bara kallað sig sagnfræðing fyrst maður er er grúska í þessu dóti.“ Í kjölfarið sagði konan við mig: „Af hverju skráir þú þig ekki bara í sagnfræði?“ Mér fannst það nú ekki alveg málið að fara að skrá mig í háskólanám, verandi í rúmlega fullri vinnu og með tvö börn. En ég ákvað að prófa og líka að í ljósi þess að á meðan Covid væri í gangi þá væri svo mikil fjarkennsla sem gæti hentað mér vel. Svo byrjaði ég bara á fullu og kláraði fyrstu önnina í fullu námi og er núna kominn á síðustu önn og á bara eftir BA-ritgerð. Þetta hefur farið vel saman með vaktavinnunni,“ segir Þorkell í símavíðtali frá Kristianstad í Svíþjóð en þar er hann á vaktinni fyrir íþróttadeild RÚV að fylgjast með heimsmeistararamóti karla í handbolta.

Spurður hvort sagnfræði hafi verið ofarlega í huga hans segir hann:

„Ég byrjaði í sagnfræði strax eftir stúdentsprófið en ég flosnaði upp úr náminu eftir fyrstu önnina. Ég var með einhvern skóla-leiða og þetta var öðruvísi en ég hélt. Ég hélt að ég væri að fá að fara inn í einhverja menntaskóla-sögu og gæti lagt á minnið einhver ártöl og staðreyndir, sem það er alls ekki. Þetta er miklu meiri greining. Ég gafst upp á þessu og tók eitt ár í stjórn málafræði upp úr tvítugu en hætti í því þegar ég var fastráðinn hjá RÚV. Þegar ég byrjaði svo aftur í sagnfræðinám-inu sagði ég nánast engum frá því



Þorkell segir að sagnfræðinámið fari vel með vaktavinnunni en hann starfar sem íþróttafréttamaður á RÚV.

MYND/ÞSEND

þar sem ég hafði tvisvar sinnum flosnað upp úr háskólanámi og vildi ekki hafa þá pressu að auglýsa það út um allt ef þetta myndi ekki ganga upp. Mamma og pabbi ásamt tengdaforeldrum mínum og fullt af vinum gætu verið að fréttu það í fyrsta sinn að ég sé í þessu námi þegar þau lesa þetta viðtal. Afsaka það,“ segir Þorkell.

Ritgerðin íþróttalegs eðlis Hefur námið verið skemmtilegt?

„Ég hef haft mjög gaman af þessu en ég viðurkenni það alveg að þetta getur verið krefjandi með fullri vinnu og fjölskyldu. Það má alveg segja að starf eins og íþróttafréttamaður er oft á tíðum hálfgerð sagnfræði og ég hugsaði með mér að ég gæti alveg náð að þræða mig í gegnum þetta og ágætt að vera formlega með sagnfræðigráðu ofan í allt annað. Ég er að byrja að leggja drög að BA-ritgerðinni og hún verður íþróttalegs eðlis. Ég ætla að reyna

að nýta sérfræðipækkinguna þar líka,“ segir Þorkell, sem vonast til að útskrifast úr náminu í júní eftir að hafa verið í fullu námi í þrjú ár.

Ef þú lítur til framtíðar, heldurðu að þú eigir eftir að leggja sagnfræðina fyrir þig?

„Það er aldrei að vita. En jú, eigum við ekki bara að segja það hvort sem það verður tengt áfram íþróttum og íþróttafréttamennsku eða hvort það verður á einhvern annan hátt. Það er ómögulegt að segja til um,“ segir Þorkell.

Spurður hvort eitthvað hafi komið honum á óvart í náminu og hann hafi vitað hvað hann væri að fara út í segir hann: „Já og nei. Það er eins og með allt. Það tekur nokkrar vikur eða jafnvel mánuði að átta sig á aðferðum, átta sig á kennurum og átta sig á því hvað er verið að fara fram á. En þetta er mjög skemmtilegt og sérstaklega upp á það að maður lærir betur að setja hlutina í sögulegt samhengi

og þessir fræðilegu hlutir sem maður var kannski ekki mikið að hugsa eru áhugaverðir þegar maður hellir sér inn í þá. Maður þarf alveg að hafa fyrir hlutunum í þessu námi en ef maður hefur áhugann þá helst þetta allt í hendur.“

Þriðja stelpan á leiðinni

Það er ekki hægt að sleppa Kela án þess að spyrja hann út í HM en Ísland lék sinn fyrsta leik gegn Portúgal í gærkvöld og mætir Ungverjalandi á morgun.

„Auðvitað væri gaman að sjá liðið spila um verðlaun en mér finnst algjört lágmark að það komist í átta liða úrslitin. Liðið er gott, vel mannað og breiddin er mikil,“ segir Þorkell, sem hefur um margt annað að hugsa en HM. „Við hjónin eigum von á okkar þriðju stelpu um næstu mánaðamót svo ég fer heim eftir riðlakeppnina. Kannski nýti ég febrúar í fæðingar-orlofinu til að skrifa ritgerðina.“ ■

”
Mamma og Pabbi ásamt tengdaforeldrum mínum og fullt af vinum gætu verið að fréttu það í fyrsta sinn að ég sé í þessu námi.

Þorkell Gunnar

Er námskeiðið þitt á Alfreð?

Skoðaðu úrval námskeiða um allt milli himins og jarðar í appinu eða á vef Alfreðs og finndu einmitt rétta námskeiðið fyrir þig.

Kíktu á námskeið á alfred.is





OPIÐ FYRIR UMSÓKNIR Í HAGNÝTAR NÁMSLÍNUR Á VORMISSERI

Fjármál og rekstur

Umsóknarfrestur til 20. janúar

Hagnýt mannauðsstjórnun

- stjórnandinn í síkviku umhverfi

Umsóknarfrestur til 26. janúar

Jákvæð forysta og jákvæð sálfræði á vinnustað

- fyrir stjórnendur og sérfræðinga
á mannauðssviði.

Umsóknarfrestur til 27. janúar

Lagasmíðar og textagerð

Umsóknarfrestur til 27. janúar

Positive Society - Well-Being Society

- Creating the world we want to live in

Umsóknarfrestur til 20. febrúar

NÁMSLÍNURNAR ERU ÖLLUM OPNAR -
VELDU ÞÍNA LEIÐ Á [ENDURMENNTUN.IS](https://endurmenntun.is)



ENDURMENNTUN^{HI}

Hvers vegna fólk læknast af sjúkdómum í meðferðardáleiðslu og Hugrænni endurforritun

Ingibergur Þorkelsson hefur vakið athygli fyrir full-yrðingar um nytsemi og lækningar í meðferðardáleiðslu og Hugrænni endurforritun. Hann segir engan geta metið árangurinn betur en meðferðarþegar.

Spurður að því hvort hann geti sýnt fram á lækningar með dáleiðslu segir Ingibergur að í sálfræðimeðferðum og Hugrænni endurforritun sé lagt mat á árangur með því að spyrja meðferðarþegann.

„Það er enginn annar sem getur sagt þér hvort honum líður betur eða telji sig læknaðan. Í upphafi meðferðar er meðferðarþeginn beðinn um mat á líðan sinni og aftur í lok meðferðar,“ útskýrir hann.

Lækning

Ingibergur segir að við getum verið sammála um að ef einhver fær lungnabólgu og læknast af henni sé sá hinn sami læknaður.

En hvað þá með þunglyndi og kvíða?

„Þegar fólk líður betur og finnst það vera laust við þunglyndið eða kvíðann, er það þá læknað? Hvað ef þetta kemur nú aftur? Ég hef miðað við að fólk sé læknað ef einkennin hverfa í nokkur ár,“ segir hann.

Getur þú nefnt dæmi um fólk sem hefur læknast í meðferðardáleiðslu og Hugrænni endurforritun?

„Já, það get ég. Ef ég miða við að minnsta kosti fjögur ár þá get ég nefnt nokkur dæmi.“

Þunglyndi

Tíminn hjá klínískum dáleiðanda er ekki 50 mínútur eins og er hjá sumum meðferðaraðilum. Hann er venjulega 120–190 mínútur. Ingibergur segir að árið 2018 hafi hann fengið til meðferðar karlmann sem þjáðist af djúpu þunglyndi.

„Eftir eitt skipti upplifði hann sig læknaðan og losaði sig við öll þunglyndislyf í samráði við lækni. Hann kom fram í sjónvarpi í haust, í þættinum Afbrigði á Stöð 2 og lýsti reynslu sinni. Hann er alveg laus við þunglyndið,“ segir Ingibergur

Hvernig má það vera að þetta sé hægt í einum meðferðartíma?

„Dáleiðendur vinna með undirvitundinni. Þótt ástæðan sé gleymd meðvitaða huganum er hún geymd í undirvitundinni. Það sem helst leiddi til bata þessa manns var að hann fékk að vita hvers vegna hann var þunglyndur. Það var nóg. Hann er læknaður.“

” Eftir eitt skipti upplifði hann sig læknaðan og losaði sig við öll þunglyndislyf í samráði við lækni.

Ingibergur Þorkelsson

Astmi

Ingibergur segir marga reka upp stór augu þegar talað er um að lækna astma með meðferðardáleiðslu.

„Staðreyndin er sú að ef lungun og berkjurnar eru óskemmdar er ástæða astma samdráttur sléttu vöðvanna. Þeim er svo stjórnað af undirvitundinni. Fyrir rúmum fjórum árum kom til mín kona sem hafði mikinn astma. Hún átti erfitt með að vera úti þegar hreyfði vind og henni leið mjög illa. Henni þótti gaman að hjóla en gat það sjaldnast. Eftir eitt skipti í hugrænni endurforritun upplifði hún sig læknaða. Þegar ég spurði hana nýlega hvernig gengi kom hún af fjöllum. Hún var búin að gleyma að hún hafði haft astma. Það rifjaðist upp þegar ég spurði hana hvernig gengi með astmann,“ segir Ingibergur.

Aðspurður hvernig þetta hafi verið hægt svarar Ingibergur:

„Við förum aftur í tímann í dáleiðsluástandi þar til við fundum engan astma. Og svo hægt og rólega áfram að fyrsta skiptinu sem hún fékk astmakast. Hún var mjög ung og var á sumardvalarheimili. Hún datt í vatnið og bar sig illa, átti erfitt með að anda. Starfsfólkið var mjög gott við hana, hlúði að henni og gaf henni kakó. Þarna lærði undirvitundin að ef hún átti erfitt með að anda voru allir góðir við hana. Ómeðvitað notaði hún svo astmann þegar hún þurfti umhyggju. Sem fullorðin kona hafði hún ekki hugmynd um ástæður astmans en þegar hún fékk þessar upplýsingar frá undirvitundinni, við ræddum líka við persónuþættina og afgreiddum málið þannig að astminn hvarf, þá læknaðist hún.“

Hvaða aðra sjúkdóma hefur þú læknað?

„Miðað við fjögurra ára regluna sem ég setti mér, get ég nefnt



Ingibergur getur nefnt nokkur dæmi um sjúkdóma sem meðferðarþegar hafa læknast af eftir dáleiðslu.

” Ég held það sé fátt sem ekki er hægt að bæta með þessari meðferð. Kvíði er eitt af því og þar hefur náðst mjög góður árangur.

Ingibergur Þorkelsson

ofnæmi, bæði kattaofnæmi og frjóofnæmi. Kona sem leitaði til mín átti kött en hafði hann í þvottahúsinu þar sem hún var með ofnæmi fyrir honum. Henni fannst þetta óskaplega leiðinlegt. Hún býr úti á landi og er mikið í kringum hesta, hey og fleira. Til þess að geta lifað með þessu tók hún fimm tegundir af ofnæmislyfjum,“ svarar Ingibergur.

„Konan kom til mín í tvö skipti og kattaofnæmið hvarf alveg og hefur ekki komið aftur. Hún er læknuð af því. Frjóofnæmið minnkaði mjög mikið og núna þarf hún aðeins að taka eina tegund af ofnæmislyfi og þá rétt yfir mesta frjótímann á sumrin.“

Hugræn endurforritun

Þér verður tíðrætt um Hugræna

endurforritun. Hvað er það?

„Á undanförunum tólf árum hef ég unnið við meðferðir og notað ýmsar meðferðir. Ég valdi svo öflugustu meðferðirnar og samdi nýja meðferð byggða á þeim grunni auk nýjustu taugarannsóknna. Ég held að það sé fátt sem er ekki hægt að bæta með þessari meðferð. Kvíði er eitt af því og þar hefur náðst mjög góður árangur,“ útskýrir Ingibergur.

„Þessi meðferð er meðferð framtíðarinnar, miklu frekar en hugvíkkandi efni sem allir virðast vera að tala um. Hugvíkkandi efni opna aðgang að undirvitundinni en það er erfitt að stjórna meðferðinni. Hugræn endurforritun vinnur með undirvitundina í samvinnu við meðferðarþegann.“ ■



Hugræn endurforritun er ný meðferð sem vinnur með undirmeðvitundina.

Næsta grunnnámskeið hefst 10. febrúar 2023

Næsta framhaldsnámskeið hefst 14. apríl 2023

 **dáleiðsla.is**

Í náminu opnaðist fyrir mér nýr heimur

Sandra Grétarsdóttir starfar sem dáleiddandi og býður fólki að koma til sín í meðferðardáleiðslu.

Aðspurð hvernig henni hafi dottið í hug að læra meðferðardáleiðslu segir hún:

„Ég hef lengi haft áhuga á því hvernig við erum samsett sem manneskjur og hvernig hugur okkar starfar. Ég fór á grunnnámskeið í meðferðardáleiðslu hjá Dáleiðsluskóla Íslands fyrst og fremst til að fræðast meira um starfsemi hugans og svara forvitni minni um hvernig dáleiddsla virkar á huga og líkama.“

Sandra heldur áfram: „Námskeiðið var mjög áhugavert og það má segja að það hafi opnað nýr heimur fyrir mér. Námið var ítarlegt og vel skipulagt, nemendur strax látnir vinna mikið verklega með því að daleiða hver annan.“

Þegar grunnnámskeiðinu lauk hafði ég gert mér grein fyrir því hvað dáleiddsla er mögnuð aðferð til að aðstoða fólk í átt að betri líðan bæði andlega og líkamlega. Ég hef mikla löngun til að hjálpa fólki og það er mjög gefandi að upplifa það þegar einstaklingur nær bata andlega og/eda líkamlega. Það lá því beint við að taka framhaldsnámskeiðið hjá sama skóla sem nefnist Hugaræn endurforritun, en með þeirri meðferð er hægt að ná ótrúlegum árangri.“

Sandra segist ekki hafa gert sér ljóst fyrir námskeiðið hvernig reglurnar sem við höfum lært ómeðvitað frá því við vorum börn stjórna lífi okkar. „Það má segja að við förum flest á sjálfstýringu í gegnum lífið. Við fylgjum reglum sem búa í undirvitund okkar í öllum samskiptum og því sem við tökum okkur fyrir hendur.“



Sandra segir meðferðardáleiðslu eina af áhrifaríkustu og varanlegustu leiðunum til að ná stjórn á huganum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Í Hugarænni endurforritun byrjum við á að hreinsa hugann af því sem hefur íþyngt okkur, oftast í fjölda ára.

Sandra Grétarsdóttir

Á fyrstu árunum safna börn upplýsingum um hvernig eigi að hegða sér í fjölskyldunni og í þjóðfélaginu og þau trúa einfaldlega öllu sem þau sjá og heyra. Á þessu tímabili er undirvitundin mest að störfum og allt í umhverfi barnsins, gott eða slæmt, síast þar inn eins og barnið upplifir það. Það má kalla þetta forritun þar sem þetta verður í huga viðkomandi til frambúðar,“ segir hún.

„Undirvitundin geymir minningar okkar og tilfinningar, þar verða til vana- og hegðunarmynstur. Þessum vana- og hegðunarmynstrum getur verið erfitt að

breyta þar sem við höfum almennt ekki aðgang að undirvitundinni. Það er þó hægt að breyta þeim í dáleiddslumeðferð. Þar vinnum við djúpt í undirvitundinni í samvinnu við meðferðarþegann. Við skoðum og tökum á tilfinningum og afleiðingum þeirra og breytum vana- og hegðunarmynstrum til þess að meðferðarþeginn öðlist betri líðan.“

Hreinsum hugann

„Í Hugarænni endurforritun byrjum við á að hreinsa hugann af því sem hefur íþyngt okkur, oftast í fjölda ára. Það eitt getur létt á

andlegri líðan og skapað rými fyrir eitthvað uppbyggilegra,“ segir Sandra um framkvæmdina.

„Það má segja að dáleiddslu-ástand sé í raun eðlilegt hugarástand sem við upplifum oft í daglegu lífi, til dæmis þegar við sökkuðum okkur ofan í góða skáld sögu eða sumir jafnvel við uppvaskið. Í meðferðardáleiðslu förum við dýpra í undirvitundina. Öll meðferðardáleiðsla er í raun leidd sjálfsdáleiðsla þar sem dáleiddandi er leiðbeinandi en vinnan fer fram í undirvitund dáleiddsluþegans. Dáleiddsluþeginn þarf sjálfur að vilja þær breytingar, framför eða bata sem eftir er sóst og ekkert er gert án hans samþykkis.“

Sandra segir að afleiðingar áfalla séu oft mjög miklar.

„Margir kvillar sem við glímum við eru afleiðingar áfalla og oft á tíðum hefur hugurinn fundið sér ákveðna leið til að takast á við þær tilfinningar sem fylgja áföllum. Ef við tökum fikn sem dæmi þá má segja að fiknin sé ekki rót vandans heldur einkenni hans. Fiknin er þá leiðin sem viðkomandi hefur notað til að bæla niður tilfinningarnar sem fylgja rót vandans. Rót vandans er í undirvitundinni og hana er hægt að uppræta,“ útskýrir hún.

„Þau sem hafa leitað til mín hafa öðlast betra líf á margan hátt. Þau hafa meðal annars öðlast skýrari sýn á lífið, náð betri svefni, losnað við erfiðar tilfinningar, náð sáttum við sjálfa sig og aðra, losnað undan fikn, fengið lausn frá vefjagigt, depurð, ótta og kvíða. Við getum sjálf gert ýmislegt til að stjórna huga okkar, en þegar aðstoðar er þörf þá er meðferðardáleiðsla ein af áhrifaríkustu og varanlegustu leiðunum.“ ■

Hægt að vinna með allt mannlegt

Íris Huld Hákonardóttir starfar sem sjúkrahjálfari og klínískur dáleiddandi og hefur fjölmörg önnur verkfæri í verkfærakistunni.

Þegar Íris Huld er spurð að því hvernig stóð á því að hún fór í nám í meðferðardáleiðslu segist hún alltaf hafa haft áhuga á öllu sem við kemur líkamanum.

„Ég er lærður íþróttakennari frá Kennaraháskólanum, einkaþjálfari og lauk námi í sjúkrahjálfun í Kaupmannahöfn árið 2006. Ég hélt svo áfram að bæta ýmsu við í verkfærakistuna mína, lærði höfuðbeina- og spjaldhryggjar meðferð (Cráneo), OPJ orkupunktajöfnun og sat fjölmörg námskeið bæði varðandi sjúkrahjálfun og annað,“ segir hún.

„Mér varð strax ljóst að ég var að vinna með hugann jafnt og líkamann. Ég upplifði til dæmis að afleiðingar áfalla sem við vinnum ekki úr setjast oft einhvers staðar í líkamann sem verkir eða koma fram sem sjúkdómar síðar á lífsleiðinni. Áföllin þurfa alls ekki að vera alvarlegs eðlis til þess að líkaminn geymi þau einhvers staðar. Oft erum við ekki meðvitund um afleiðingar áfalla en líkaminn geymir þær.“

Íris Huld segir að dáleiddslunámið hafi komið á óvart þótt hún hafi lesið mikið um dáleiddslu.

„Námið hjá Dáleiðsluskóla Íslands var allt öðruvísi nám en nokkuð sem ég hafði lært áður. Miklu dýpra. Ég upplifði mjög jákvæðar breytingar á sjálfri mér í náminu og hópurinn sem ég lærði með var frábær. Að kynna undirvitundinni er mjög sérstök



Íris hefur meðal annars notað sjálfsdáleiðslu til að stjórna eigin líðan.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

upplifun, nokkuð sem allir ættu að læra. Ég fékk aðgang að sjálfri mér, þessum hluta sem er venjulega utan seilingar.

Nú get ég notað sjálfsdáleiðslu til þess að stjórna því hvernig

mér líður. Ef ég er að fara í eitthvað krefjandi verkefni þá fer ég í sjálfsdáleiðslu. Ég sé fyrir mér að allt gangi vel og set inn jákvæða sýn á það sem ég er að fara að gera. Ég hef einnig notað dáleiddslu til

Færð þú ekki tíma

hjá sálfræðingi?

- Það er mikil eftirspurn eftir sálfræðitímum og langir biðlistar hjá flestum þeirra.
- Það er til önnur og mun hraðvirkari leið til að bæta andlega líðan:
- Klínísk meðferðardáleiðsla og Hugaræn endurforritun.
- Kynntu þér málið hér! <https://fkdal.is/endurforritun>

að hætta að fresta verkefnum. Við það minnkaði streitan og mér líður svo miklu betur. Frestunarárátta getur verið mjög streituvaldandi. Oft eru þetta ekki einu sinni stór og tímafrek verkefni sem verið er að velta á undan sér og með sjálfsdáleiðslu er auðvelt að koma þeim í verk.“

Íris Huld hefur náð mjög góðum árangri með meðferðarþegum sínum, en hún notar fyrst og fremst Hugaræna endurforritun, sem er unnin í dáleiddsluástandi.

„Það hefur aldrei komið fyrir hjá mér að meðferðarþegi daleiðist

ekki. Ég á þá reynslu eftir. Þau sem hafa komið til mín hafa náð mjög góðum árangri, meðal annars minnkað verki, aukið sjálfstraustið, náð tökum á mataræði, losnað við erfiðar hugsanir og byrjað reglulega hreyfingu sér til góðs og ánægju.“

Það má segja að listinn yfir það sem hægt er að bæta með Hugarænni endurforritun sé nær endalaus. Kvíði og þunglyndi eru stærstu málin en í raun er hægt að vinna með allt sem mannlegt er og ná árangri,“ segir Íris Huld að lokum. ■

Rúmlega þrítugur og of gamall í kokkinn



Elin
Albertsdóttir
elin
@frettabladid.is

Jón Elvar Hafsteinsson, gítarleikari og matreiðslumaður, tók u-beygju í lífinu árið 2000 og ákvað að læra kokkinn. Þá var hann rúmlega þrítugur og tónlistin hafði átt hug hans allan.

Jón Elvar átti eiginkonu og þrjú ung börn þegar hann ákvað að fara í nám. Kokkanám hafði þó ekki verið á dagskrá hjá honum. „Ég var búinn að vera starfandi tónlistarmaður frá átján ára aldri og er enn að þrútt fyrir kokkastarfið. Vel kannski frekar hvaða verkefni ég tek að mér. Árið 1997 fórum við hjónin í afdrifarikt ferðalag til Frakklands. Þar urðu ákveðin straumhvörf í lífi mínu þar sem það greip mig alveg svakalegur matar- og vínáhugi. Eftir að við komum heim fór ég að eyða ómældum tíma í eldhúsinu í alls konar æfingum í matargerðinni. Vinur minn sem var sömu-leiðis mjög liðtækur í eldhúsinu smitaði mig líka af þessum áhuga. Þetta varð að krefjandi áhugamáli sem ég þurfti bara að gera eitthvað með,“ segir Jón Elvar.

Gekki ekki með kokkadraum

„Kokkurinn hafði alls ekki verið einhver draumur sem ég gekki með. Ég var meira að segja líka að spá í bakaranám. Það spilaði kannski inn í að á þessu tímabili var ládeyða í tónlistinni og ég þurfti að gera eitthvað róttækt. Ég hafði samband við frænda minn og yfirmatreiðslumeistara, Ingvar Sigurðsson, sem þá starfaði á Argentínu og spurði hvað honum þætti um að maður sem væri kominn yfir þrítugt færi að læra kokkinn. Hann hvatti mig til að sækja um sem nemi á einhverju veitingahúsi en benti mér á að þetta væri ekki auðveldasta námið sem ég gæti valið. Engu að síður benti hann á staði sem tækju nema og þar sem væri vel farið með kokkanema en svo var víst ekki alls staðar,“ segir Jón Elvar sem ákvað að fara á alla stærstu staðina sem voru Hótel Saga, Hótel Holt, Grand hótel og Perlan.

Of gamall til að læra

„Mér var sagt að það væri mjög gott að læra í Perlunni undir stjórn Sturlu Birgissonar sem þá var yfirmatreiðslumaður og að námið yrði fjölbreytt. Menn voru þó ekkert að æsa mig upp í að gerast kokkur, frekar að þeir töluðu starfið niður,“ segir Jón Elvar. „Sturlu leist ekkert á mig þegar ég sótti um, sagði að það væri ekkert



Tónlistarmaðurinn Jóni var 34 ára þegar hann ákvað að breyta til og læra kokkinn. Hann eldar nú fyrir starfsfólk Veritas. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Jón Ellert á tónleikum í Háskólabíói.

verið að taka svona fullorðið fólk sem nema. „Þetta er erfitt starf og sumir hafa fengið bullandi magasár vegna álags,“ sagði hann. „Við viljum bara ung hressst fólk,“ bætti hann síðan við. Ég var hins vegar ekkert á því að gefast upp og spurði hvort ég þyrfti að biðja oft til að komast að og hann svaraði því játandi. Ég lá í honum í hálf ár eða þangað til hann gafst upp og réð mig árið 2001, þá 34 ára,“ segir Jón Elvar og skellir upp úr.

„Námið gekk vel, ég var á samningi í Perlunni og tók svo bóklegt nám í Hótel- og veitingaskólanum í Kópavogi og lauk sveinsprófi þaðan. Þetta var erfiður tími, ég með þrjú lítil börn og nemalaunin mjög lág. Auk þess er þetta tímafrekt nám, langar vaktir og maður gerir lítið annað með fram því. Ég nánast kúplaði mig út úr tónlistarbransanum á þessum tíma. Þetta gekk þó allt upp og ég hef starfað við fagið síðan,“ segir Jón Elvar sem hefur starfað í mötuneyti Veritas í sautján ár. „Ég réð mig þangað ári eftir útskrift en með því að vera í dagvinnu gat ég haldið áfram tónlistarferlinum,“ útskýrir hann.

Fjölbreyttur tónlistarferill

Jón Elvar er fæddur í Stykkishólmi en fluttist barn að aldri til Þórshafnar á Langanesi. Hann stundaði síðar nám í tónlistarskólanum á Akureyri auk náms í menntaskólanum sem hann kláraði þó ekki. „Það var alltaf markmiðið að gera tónlistina að ævistarfi enda hef ég alltaf haft mjög gaman að þeirri vinnu og hún gefur mér mikið. Það er



Þegar Jón Elvar var að breyta um gir í lífinu árið 2000 kynntist hann Jóni Rafnssyni og Leone Tinganelli. Þeir stofnuðu tríó sem er hannað fyrir mat og drykk og heitir Delizie Italiane eða „italskt góðgæti“ og starfar enn í dag.

MYND/ADSEND

Árið 1997 fórum við hjónin í afdrifarikt ferðalag til Frakklands. Þar urðu ákveðin straumhvörf í lífi mínu þar sem það greip mig alveg svakalegur matar- og vínáhugi.

öllu því góða fólki sem kemur að jólatónleikum. Þetta er risastór verkefni og fagmennskan í fyrirrími hjá öllum,“ segir hann.

Jón Elvar segist hafa byrjað í bílskúrsbandi 14 ára gamall á Langanesi. „Þegar ég stundaði nám í tónlistarskólanum á Akureyri fór ég að spila með Helenu Eyjólfssdóttur og Finni Eydal. Við vorum einnig nokkrir skólafélagar í bigbandi tónlistarskólans og stofnuðum síðan danshljómsveit sem spilaði vítt og breitt á böllum, til dæmis í Sjallanum. Þegar ég kom til Reykjavíkur fór ég strax í Stjórnina ásamt því að stunda nám við FÍH.“

Þegar Jón Elvar er spurður hvort hann eldi enn þá heima, svarar hann: „Ef það er heitur matur þá elda ég. Ég eyði samt ekki eins löngum tíma í eldhúsinu og ég gerði áður. Núna vil ég helst vera snöggur að þessu. Ég er kannski ekkert spenntur að standa við eldhúsbekkin allan sólarhringinn. Maður þarf líka að hugsa um hnén og bakið en kokkar standa allan daginn,“ bendir hann á.

Jón Elvar segist vera mjög hlynntur því að fólk breyti um takt í lífinu þótt það sé komið á einhvern ákveðinn aldur. „Það reyndist mér vel og ég sé ekki eftir þeirri ákvörðun. Þetta er heilmikið átak en það er hægt að uppskera vel. Svo er gaman að leika tveimur skjöldum eins og ég geri með tónlistina og matargerðina. Mér finnst skemmtilegt á báðum sviðum,“ segir Jón Elvar sem var að elda lasagna og hvítlauksbraud fyrir starfsmenn Veritas þegar við náðum tali af honum. ■

hins vegar afar tryggt starf að vera matreiðslumaður og mörg fjölbreytt atvinnutækifæri. Sem dæmi eru margir kokkar sölu-menn hjá birgjum sem selja matvæli. Menntun þeirra nýtist vel í því starfi,“ segir Jón Elvar sem spilaði lengi með Stjórninni og fór meðal annars með henni til Zagreb til að taka þátt í Eurovision. Sigga Beinteins og Grétar Örvarssonungu Eitt lag enn og lentu í fjórða sæti keppinnar sem var besti árangur Íslands á þeim tíma. Jón Elvar hefur á undanförunum árum komið fram á alls kyns viðburðum, meðal annars hefur hann spilað á jólatónleikum Björgvins og unnið með honum í ýmsum verkefnum frá árinu 2009. „Það er mjög gaman að vinna með

Munið sívinsæl ritlistarnámskeið Stílvopnsins



www.stilvopnid.is

STÍLVOPNIÐ
VALDEFLING OG SKÖPUN

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

Vil að fólk nýti peningana og tímann betur

Fyrirtækjum og einstaklingum býðst úrval námskeiða, markþjálfun og ráðgjöf hjá ráðgjafarfyrirtækinu Vali og virði.

Í boði eru vinnustofur, námskeið og fleira. Næsta námskeið, sem er fjármálanámskeiðið „Viltu meiri peninga – betri fjármál“ fyrir einstaklinga verður haldið 23. þessa mánaðar.

Þóra Valný Yngvadóttir er stofnandi og eigandi Vals og virðis. Hún starfar sem fyrirlesari, ráðgjafi og markþjálfari og hefur yfir 20 ára reynslu af fjármálaráðgjöf, vörubrúun, innleiðingu, breytingastjórnun, tímastjórnun, verkefnastjórnun, markþjálfun, námskeiðum og fyrirlesturum í fjármálageiranum, Opna háskólanum og víðar.

„Ég er búin að vinna í fjármálageiranum í 25 ár og hef verið að vinna sem stjórnandi, bæði í Kaupþingi og Landsbankanum. Ég fór fljótlega að halda námskeið og sá strax að það lá vel fyrir mér. Ég ákvað fyrir þremur árum síðan að einblína á að vera með námskeið,“ segir Þóra Valný, sem er viðskiptafræðingur og markþjálfari. Einstaklingar og fyrirtæki nýta sér þjónustu Vals og virðis. „Ég held fjármálanámskeið sem fyrirtæki geta keypt fyrir sitt fólk og svo er ég líka með opin námskeið þar sem hver og einn getur skráð sig.“

Covid setti eðlilega strík í reikninginn hjá Þóru Valnýju en eftir að faraldrinum lauk hafa umsvifin aukist.

„Covid gerði það að verkum að ég gat ekki farið inn í fyrirtæki og þá var ég töluvert með fjármálanámskeið fyrir fyrirtæki og einstaklinga í fjármálum og einnig fjarmarkþjálfun. Eftir að Covid kláraðist síðastliðið haust þá hefur eftirspurn fyrirtækja eftir námskeiðum, vinnustofum og fyrirlesturum inn í fyrirtækin aukist,“ segir Þóra Valný. Hún segist leggja áherslu á í námskeiðunum að lesa ekki yfir fólk heldur sækist hún eftir þátttöku fólks.

„Ég vil fá fólk til að finna með mér hvaða leið er best til að vinna breytingarnar. Þetta snýst alltaf um breytingar og að fara úr einhverju núverandi ástandi í eitthvert annað ástand. Þá þarf fólk að vera með í því, annars gerist ekki neitt.“

Fólk taki ábyrgð á eigin fjármálum

Á fjármálanámskeiðinu segist Þóra Valný leggja áherslu á að fólk eignist meiri peninga. „Ég vil að fólk nýti peningana sína betur. Alveg eins og við notum 1–5 klukkustundir á viku til að hreyfa okkur, til að hugsa um líkamlegt heilbrigði, af hverju ættum við þá ekki að nota einhvern tíma í hverri viku til að skoða fjármálin? Einfaldasti hluturinn til að laga er til dæmis matarinnkaupin. Það er enn þá fólk sem fer í matarinnkaup mörgum sinnum í viku og er að hugsa frá degi til dags hvað eigi að vera í matinn. Þarna er fólk bæði að fara illa með peningana og ekki síst tímann. Þegar vinnudegi er lokið gæti tekið við gæðatími með börnunum og fjölskyldunni en í staðinn er verið að reyta hár sitt í búðinni og reyna að ákveða hvað eigi að vera í matinn.

Á námskeiðinu er verið að leggja áherslu á að fólk taki ábyrgð á sínum eigin fjármálum. Það sem fólk á að fá á námskeiðinu er næg þekking til að geta valið sjálft fyrir sig í framtíðinni. Þannig að þegar þú ert að taka ákvörðun um peningana þína þá ertu með nægar upplýsingar til að geta tekið upplýsta ákvörðun,“ segir Þóra Valný og bætir við:



Þóra segist leggja áherslu á í námskeiðunum að lesa ekki yfir fólk heldur sækist hún eftir þátttöku fólks.

MYND/SILLA PÁLS

„Ég vil fá fólk til að finna með mér hvaða leið er best til að vinna breytingarnar. Þetta snýst alltaf um breytingarnar og að fara úr einhverju núverandi ástandi í eitthvert annað ástand.“

Þóra Valný Yngvadóttir



- Meiri peninga – betri fjármál
- Stytttri vinnuvika – tímastjórnun
- Meiri sala og stytttri sölutími – sölupjálfun

lega heilsu. Markmiðið í minni fjármálaráðgjöf er alltaf að fá fólk til að sjá sjálft hvað það þarf að gera. Þess vegna er þetta meira fjármálamarkþjálfun heldur en fjármálaráðgjöf.

Fólk óttast að fara í fjármálaráðgjöf því oft er það fyrsta sem fjármálaráðgjafar segja er að hætta með áskriftina að uppáhaldssjónvarpsstöðinni þinni og hætta hinu og þessu sem fólk finnst skemmtilegt. Það er alls ekki málið. Það fyrsta sem ég segi við fólk er að byrja að spara í skemmtisjóð. Það má og á að vera gaman. Þetta snýst um að nota meira af peningunum í það sem er skemmtilegt og minna í það sem er leiðinlegt. Það sem er langleiðinlegast að nota peninginn í er að greiða vexti og kostnað. Ég fer itarlega í það á námskeiðinu hvernig fólk getur forðast að nota peningana í slíkt og í staðinn notað þá í eitthvað skemmtilegt,“ segir Þóra Valný.

Námskeið fyrir fyrirtæki

Þóra býður fyrirtækjum og stofnunum vinnustofu til að bæta tímastjórnun með það að markmiði að stytta vinnuvikuna.

„Það er mikið í umræðunni að við þurfum að vinna minna og við viljum stytta vinnutímann. Þetta er á oddinum í öllum kjaraviðræðum en til að þetta sé gerlegt þá þurfum við að skoða í hvað við erum að nota vinnudaginn og spyrja okkur þeirrar spurningar: Getum við nýtt tímann betur? Þá erum við ekki að tala um að hlaupa hraðar eða auka álagið heldur þvert á móti. Þetta verður aðeins gert með samheldnu skipulagi

innan deildarinnar. Ég hef mikla reynslu í að kenna tímastjórnun. Ég hef kennt hana til fjölda ára og það sem ég rak mig á er að það kom einhver einn úr deildinni. Hann sá ljósið og vildi gera alls konar breytingar en hinir úr deildinni komu ekki á námskeiðið og þá virkaði það ekki.

Núna set ég þetta þannig upp sem námskeið fyrir fyrirtæki til að taka deildina sameiginlega í. Þá vinnur hún að því saman og sér hvar er hægt að spara tíma og hvernig hægt er að gera hlutina skilvirkar, þannig að allir geti verið samstíga í því að ná þeim árangri sem að er stefnt.“

Stytta sölutímann og auka sölu Sölnámskeiðið hefur gefist gríðarlega vel fyrir fyrirtæki sem vilja auka sölu, stytta sölutímann og auka ánægju viðskiptavina. Þóra segir að sölnámskeiðið nýtist best þegar fyrirtækið tekur það fyrir alla framlínustarfsmennina.

„Námskeiðið er sérsníðið að því fyrirtæki sem um ræðir. Það sem

við erum að skoða á þessu námskeiði er að stytta sölutímann og auka sölu. Það hljómar auðvitað eins og tónlist í eyrum allra sölustjóra. Það sem við horfum á er að gera vinnuna aðeins flóknari með því að áherslan er á að spyrja spurninga áður en farið er í að kynna vöruna. Þannig er sölu-ráðgjafinn að taka sér tíma til að þarfagreina og hjálpa viðskiptavininum að sjá hvað það er sem skiptir hann mestu máli í því sem hann er að leita að,“ segir Þóra Valný.

„Það er mikilvægt að framlínuhópurinn geri þetta saman og ég leiði hópinn í gegnum það að finna út hvaða spurningatækni henti fyrir þeirra kunnahóp og þeirra tegundir af vörum. Síðan er kynningin á vörunni sniðin eftir því hvað viðskiptavinurinn hefur áhuga á og verður þannig miklu hnitmiðaðri og árangursríkari. Með þessari aðferð er hægt að stytta úr allt að 15 mínútna niður í 5 mínútna söluferli og fá tvisvar sinnum meiri árangur. Þetta er viðskiptavinamiðuð sölutækni,“ segir Þóra Valný. ■

Sjá upplýsingar um þjónustu Vals og virðis á vefsíðunni: valogvirði.is

Viltu meiri peninga námskeiðið hefst 23. janúar.

20% snemmaskráningar afsláttur til 18. janúar

Upplýsingar og skráning á valogvirði.is eða í síma 8928510



Dúxaði sextug í menntaskóla

Sigrún Kristjánsdóttir var 52 ára þegar hún skráði sig í nám í menntaskóla eftir að hafa gengið lengi með þann draum í maganum að verða stúdent.

jme@frettabladid.is

„Ég er fædd og uppalin í sveit og það var búið að blunda í mér eftir að hafa klárað grunnskólann að fara í menntaskóla. Ég skráði mig í framhaldsnám en svo varð ekkert af því. Ég varð ólétt ung sem leiddi til þess að ég hætti við að fara í skóla. Þegar ég varð eldri leitaði ég leiða til taka menntaskólann í fjarnámi, en líka losna við að taka lokapróf því ég hef alla tíð verið með prófskrekk. Ég datt loksins, 52 ára gömul, á þennan frábæra skóla, Menntaskólann á Tröllaskaga, sem bauð upp á nám sem hentaði mér og hóf þar nám haustið 2013,“ segir Sigrún Kristjánsdóttir.

Sigrún byrjaði hægt á listabraut með 100% vinnu og síðustu þrjár annirnar var hún komin í 80% vinnu með skóla. „Ég tók fyrst áfanga sem mér þóttu áhuga-verðir sem tengdust ljósmyndum og listum. Eftir að hafa tekið 3–4 áfanga á önn í faein ár sá ég fram á að geta klárað stúdentsprófið. Ég stefndi svo sem aldrei á það í byrjun að klára þó svo löngunin hafi alltaf blundað innst inni. Ég vann að þessu í ein átta ár og árið sem ég varð sextug, vorið 2021, útskrifaðist ég,“ segir hún.

Rétta hjálpin skiptir máli

„Mér hafði alltaf gengið illa í stærðfræði og tungumálum í barnaskóla, en þegar maður fattar hvernig stærðfræðin virkar þá er hún alls ekki svo flókin. Þetta eru

bara mismunandi leiðir til þess að plúsa, mínusa, margfalda eða deila. Af hverju var þetta aldrei sagt í grunnskóla? Af hverju var maður látinn þylja margföldunar-töfluna eins og páfagaukur þegar maður er í raun bara að leggja saman og draga frá? Námið var bæði skemmtilegt og krefjandi og ég víðurkenni alveg að sumt var mjög erfitt og tók sinn tíma. Ég hefði líklega ekki komist í gegnum þetta nema af því að eiginmaðurinn minn sem er lærður kennari en starfar nú við ljósmyndun, studdi mig heils hugar. Ég gat leitað til hans ef ég náði ekki í kennarann.

Námið gaf mér þó mun meira sjálfstraust og kenndi mér að ég get vel lært. Ég hélt að ég gæti það ekki, komin á þennan aldur. Þetta vildi ég vita þegar ég skráði mig í námið, að ég gæti lært. Enda kom það á daginn þegar ég útskrifaðist að ég dúxaði í skólanum. Það kom mér verulega á óvart. Það eru örugglega margir í mínum sporum sem af einhverjum ástæðum hafa ekki farið í nám, en ég veit það núna að það geta allir lært. Fólk þarf bara réttu hjálpina og aðstoðina við það.“

Lokaprófið barn síns tíma

„Fjarnámið er öðruvísi uppbyggt en nám í hefðbundnum skólum, eins og ég þekki þá, þar sem nemandur komast upp með að lesa bara undir lokaprófið til þess að ná. Hér er námið markvissara. Þú ert alltaf að skila verkefnum og setja í sambengi við náms-efnið hverju sinni. Það spurðu mig margir af hverju ég hefði ekki farið í Keili í nám. En þar eru lokaprófin, og þau henta mér ekki. Svona próf segja alls ekki alla söguna og eru að mínu mati barn síns tíma.

„Þetta vildi ég vita þegar ég skráði mig í námið, að ég gæti lært. Enda kom það á daginn þegar ég útskrifaðist að ég dúxaði í skólanum. Það kom mér verulega á óvart.“

Við förum alveg í skyndipróf í stærðfræði svo kennarinn sæi hvar við stæðum í námsefninu. En við fengum þrjár tilraunir og lærðum á milli hvað við gerðum rangt. Hæsta einkunnin gildi svo. Það er hvatning fyrir nemandann að læra og kennarinn sér mun betur hvar nemandinn stendur.“

Hvetur alla í fjarnám

„Ég hef alltaf haft áhuga á ljósmyndun en byrjaði ekki að mynda af alvöru fyrr en um 2003-2004. Þá var ég að mynda aðeins fyrir vinnuna, vinna þær og setja á heimasíðuna. Núna er ég að vinna í sjálfri mér, láta listadrauminn rætast og hella mér út í ljósmyndunina. Svo mála ég líka og við reukum nokkur saman Gallerí Grástein á Skólavörðustíg.“

Í skólanum tók ég ýmsa áfanga í listljósmyndun sem og akrýl- og olíumálun, en það er glettilegt hvað hægt er að kenna í dag í fjarnámi. Tæknin er orðin svo fullkomin. Það skiptir ekki lengur lengur máli hvar þú býrð. Einn kennarinn bjó í Sviþjóð. Við sendum bara ljósmyndir af verkunum og hann mat þau út frá myndunum. Þetta er í raun alger snilld. Nemandur þjuggu líka úti um allan heim.

Ég eignaðist fullt af vinum og



Sigrún Kristjánsdóttir var alsæl við útskriftina þann 20. maí 2021, mánuði eftir sextugsafmælið.

MYND/PÁLMI BJARNASON

kunningjum og ég fann aldrei fyrir kynslóðabili þrátt fyrir að vera í bekk með fólki á tvítugsaldri. Við unnum oft saman í hópum þar sem styrkleiki hvers og eins naut sín. Sumir voru góðir í að skrifa, aðrir að lesa yfir, en aðrir voru góðir í myndvinnslu eða að setja upp PowerPoint-sýningar og fleira. Maður var bara hluti af hópnum.

Ég gæti farið í háskólanám ef ég vildi, en hef ekki þörf fyrir það þó svo maður gæti kannski dottið inn í einhverja kúrsa í framtíðinni. Það væri þá helst í listnámi. Ég er mjög ánægð að fá sönnun á að ég gæti gert þetta og ég hvet alla, sem eru að hugsa um þetta, að drífa sig í svona fjarnám,“ segir Sigrún að lokum. ■

Bráðvantar fleiri tíma í sólarhringinn

Áramótaheit Jóna Svandísar Þorvaldsdóttur er að auðga andann á hverjum degi með ólíkum hætti. Hún segir fjölmarga kosti við það að halda áfram að opna á nýja reynslu og tileinka sér nýjar hugmyndir út lífið.

starri@frettabladid.is

Jóna Svandís Þorvaldsdóttir segist alltaf hafa verið fróðleiksfús og haldin óslökkvandi þekkingarþorsta. „Þetta er bara persónuleikinn held ég. Sem barn hafði ég alltaf gaman af námi og var algjör lestrarhestur. Svo er það svolítið þannig að því meira sem þú lærir – því stærri verður heimurinn. Ég hef líka tröllatru á ævinámi og held að það hafi fjölmarga kosti í för með sér þegar fólk heldur áfram að opna á nýja reynslu og tileinka sér nýjar hugmyndir út lífið.“

Jóna er íslensku- og menntunarfræðingur, söngvari og fjölskyldukona úr Grafarvogi að eigin sögn. „Megnið af starfsferli mínum hef ég unnið í mennta- og fræðslugeiranum og komið víða við, meðal annars við kennslu, frístundastarf og nú er ég verkefnastjóri hjá Endurmenntun Háskóla Íslands.“

Vill þekkja samfélagið

Hún segir endurmenntun alltaf hafa skipað stóran sess í lífi sínu. „Það skiptir mig máli að þekkja samfélagið og vera með puttann á púlsinum í starfstengdri hæfni. Þar fyrir utan hef ég sótt mikinn fjölda af fjölbreyttum námskeiðum, til skemmtunar eða til að bæta persónulega hæfni. Sem dæmi má



Jóna Svandís Þorvaldsdóttir verkefnastjóri hjá Endurmenntun HÍ

„Ég ákvað að breyta út frá hinu vanalega líkamsræktarmarkmiði og setja mér markmið sem er líklegra að ég nái.“

taka leikhúsnámskeið og önnur menningartengd námskeið hjá Endurmenntun, ýmis tónlistarnámskeið, spunanámskeið, fjölmörg ritlistarnámskeið, námskeið í verkefnastjórnun, fjölbreytt námskeið tengd rekstri, tungumálum, ýmiss konar sjálfsefningu, samskiptum og svo mætti lengi telja. Ég lærði meira að segja einu sinni andlitsjoga fyrir hraustlegt útlit.“

Eftir að hún hóf störf við þróun náms hjá Endurmenntun Háskóla Íslands má eiginlega segja að hún sé „komin heim“. „Vinnufélagar mínir voru til dæmis að grínast með það um daginn að eina námslínuna sem ég setti saman, lagasmíðar og textagerð, hefði ég hreinlega búið til fyrir mig sjálfa. Ég gef ekkert upp um það!“

Öðruvísi áramótaheit

Jóna hefur strengt skemmtilegt áramótaheit sem hún kallar að „auðga andann“ á hverjum degi. „Ég ákvað að breyta út frá hinu vanalega líkamsræktarmarkmiði og setja mér markmið sem er líklegra að ég nái. Nú ákvað ég

að láta engan dag líða án þess að kynna mér eða læra eitthvað nýtt, hvort sem það er að lesa eitthvað áhugavert, hlusta á hlaðvarp, horfa á TED-fyrirlestur eða heimildamynd eða fara á eitthvað spennandi námskeið.“

Um þessar mundir er hún til dæmis skráð á spennandi starfstengt námskeið um fræðslu fyrir fullorðna. „Ég er líka mikill bókmenntaunnandi svo mig langar að skella mér á námskeið um jólabókaflóðið og svo væri gaman að rifja upp Laxdælu með Torfa Tulinius. Annars er ég í söngnámi og markmiðið er að taka próf í því í vor. Mig bráðvantar fleiri tíma í sólarhringinn!“

Fræðsludeit er frábær afþreying

Með skemmtilegri námskeiðum sem hún hefur sótt hét Þjóðleikhúsið á bak við tjöldin, sem var ein kvöldstund. „Þá ákvað ég að bjóða manningum mínum á öðruvísi deit. Við gengum um húsið með Pétri Ármannssyni, þjóðleikhússtjóri kynnti vinnuferli sýningar áður en Ásdís Þórhallsdóttir leiddi hópinn um bakvið leikhússins og sýndi hvernig leikhústöfrarnir verða til í þessu sögulega húsi.“

Hún segir þau hjónin hafa verið sammála um að námskeiðið hafi ekki einungis verið virkilega áhugaverð og lærdómsrík upplifun heldur hafi hún dýpkað skilning þeirra á því sem gerist í leikhúsinu og gert það að verkum að þau muni njóta listarinnar á annan hátt. „Þannig varð þetta að ógleymanlegri fræðsluupplifun sem fylgir okkur út í lífið. Svo lærðum við að fræðsludeit eru frábær leið til að verja tíma saman.“ ■

LBHÍ NÁTTÚRULEGA FRAMÚRSKARANDI HÁSKÓLI



RÆKTUN & FÆÐA



NÁTTÚRA & SKÓGUR



SKIPULAG & HÖNNUN

LANDBÚNAÐARHÁSKÓLI ÍSLANDS | HVANNEYRI | WWW.LBHI.IS | 433 5000 |



Í finnsku leiðinni er hugað að einstaklingnum

Finna hafa löngum staðið sig einstaklega vel í samræmdum erlendum námskönnunum líkt og hinni vel þekktu PISA-könnun. Finnum er þó að mestu leyti sama um það.

brynhildur@frettabladid.is

Áherslan í finnsku menntakerfi er ekki á samkeppni heldur að útskrifa hamingjusama samfélagsþegna í góðu jafnvægi sem ná að þroska hæfileika sína og blómstra í lífi og starfi.

Margar þjóðir lita með forvitni til Finnlands og velta fyrir sér hvað þeir séu að gera rétt. Hér á eftir fylgir ófullkomin greining á því.

Engin stöðluð próf

Flestöll menntakerfi í heimi reiða sig á stöðluð próf til að mæla þekkingu nemenda. Nema það finnska. Stöðluð próf leiða oft til þess að kennarar miða allt nám við þessi próf og nemendur læra utanbókar einhverjar staðreyndir eða aðferðir sem þeir tengja kannski ekki við og gleyma um leið og út úr prófinu er komið. Finnskir grunnskólarnemar fá einstaklingsmiðaðar einkunnir sem kennarinn þeirra ákvarðar. Alhliða framfarir eru metnar af menntamálayfirvöldum. Áherslan er ekki á að kenna öllum sömu aðferð heldur að allir nemendur öðlist skilning á því hvernig komast má að réttri niðurstöðu, stundum með mismunandi aðferðum.

Virðing fyrir kennurum

Allir kennarar hafa meistaragráðu í kennslufræði. Kennarastarfið er mjög eftirsótt og yfirleitt komast aðeins 10% umsækjenda í námið. Ekki er valið í kennaranámið eftir einkunnum heldur eftir reynslu af starfi með börnum og áhuga á starfinu.

Samkvæmt finnskum yfirvöldum er góður kennari manneskja sem býr yfir samkennd og getu til að hlusta á og skilja hvað börnin þurfa. Þannig ná aðeins færustu kennararnir með sterkustu köllunina inn í skólana.

Vinsældir kennarastarfsins stafa ekki aðeins af háum launum heldur eru kennarar einnig virtir í samfélaginu og skólastofunni. Þeir bera svo einnig ábyrgð gagnvart nemendum og skólanum og það er undir skólastjórnendum komið að meta getu kennarans. Samband kennara og nemenda er lykilatriði í kennslunni.

Samvinna í stað samkeppni

Í flestum löndum er litið á skólakerfið sem eina stóra samkeppni þar sem hinn hæfasti ber sigur úr bítum en þannig er það ekki í Finnlandi heldur er áhersla lögð á samvinnu milli nemenda og kennara þar sem hver og einn fær að njóta sinna hæfileika.

Grundvallaratriði menntunar er talið vera hamingjusamur nemandi sem nær að tileinka sér námsefni á jákvæðan hátt.

Síðan 1980 hafa eftirfarandi áherslur verið í forgrunni í finnsku menntakerfi, menntun ætti að nýta til að jafna út félagslegt órættlæti, allir nemendur fá ókeypis máltíð í skólanum og aðgang að heilsugæslu, áhersla á sálfræðipjónustu í skólanum og einstaklingsbundin leiðsögn.

Skólaganga hefst síðar

Skólaganga hefst í Finnlandi við sjö ára aldurinn og þangað til fá börn að þroska sig í leik, friði og ró. Skólaskyldan er síðan aðeins níu ára í Finnlandi og lýkur á sextánda ári barnsins. Frá sálfræðilegu sjónarmiði er þetta góð ráðstöfun.



Finnsk börn fá máltíð í skólanum sér að kostnaðarlausu dag hvern og er það liður í jöfnuðarstefnu finnskra menntayfirvalda.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY



Leikur og frjáls tími er lykilatriði í finnskri menntastefnu og hér má sjá börn í Turku bregða á leik í frímínútum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY

Þá er áhersla lögð á að veita þeim nemendum sem þurfa mikinn stuðning og sérkennarar nánast regla frekar en undantekning. „Gerum það sem þarf“ er slagorð kennaranna og ýtt er undir samstarf þeirra á milli þannig að ef einhver aðferð er ekki að virka milli kennara og nemanda getur annar kennari komið inn í samtalið. Kennaravinnustofur eru víða í finnskum skólum, þar sem kennarar geta slakað á, undirbúið kennslu eða átt í félagslegum samskiptum. Lögd er áhersla á að hlúa að kennurum svo þeir geti hámarkað sitt framlag í kennslustofunni.

Afslappaðra andrúmsloft

Minni streita, minna aðhald og meiri alúð er lykilatriðið í finnsku skólakerfi. Skólarnir eru minni og nemendur færri en víða annars staðar. Nemendur fara yfirleitt bara í nokkrar kennslustundir á dag og fá rúman tíma til að borða nestið sitt, leika sér og slaka á. Yfir daginn eru reglulega 15–20 mínútna frímínútur sem gagnast bæði kennurum og nemendum. Í stað stífrar stundaskrár og skilgreindra kennsluleiða er unnið að verkefnum sem sameina ýmis fög í einu. Til dæmis ef vinna á verkefni um Egyptaland er hægt að reikna rúmmál pýramída, teikna myndir af sfinxum, fjalla um málfraði egyptsku og arabísku og svo framvegis.

Minni heimavinna

Samkvæmt Efnahags- og framfarastofnun Evrópu fá finnskir nemendur minnstu heimavinnu í heimi sem tekur aðeins hálf-tíma að inna af hendi. Þeir fá svigrúm til að klára vinnudaginn í skólanum án þess þrýstings sem kemur af því að þurfa að ná afbragðsárangri í öllum námsgreinum. Þegar ekki þarf að hafa áhyggjur af einkunnum og heimavinnu geta finnskir nemendur einbeitt sér að sínu raunverulega skólaverkefni: Að læra og þroskast sem manneskja. ■

Áherslan er ekki á að kenna öllum sömu aðferð heldur að allir nemendur öðlist skilning á því hvernig komast má að réttri niðurstöðu, stundum með mismunandi aðferðum.

Ef börn hefja alvöru lífsins og stífa skólagöngu of snemma er hætt á að þau fari að upplifa skólann á neikvæðan hátt og slíkri þróun er erfitt að snúa við.

Rækta styrkleika sína

Í mörgum menntakerfum heimsins er áherslan fyrst og fremst á bóklegt nám og þá helst á færni í raungreinum á samkeppnisgrundvelli í samfellu, það er að nauðsynlegt er að ná settum viðmiðum til að geta haldið áfram í námi. Það gerir það að verkum að nemendur sem ekki finna sig í slíku upplifa sig sem vanhæfa og að þeir eigi ekki kost á sambærilegum tækifærum og þeir nemendur sem auðvelt eiga með bóknað.

Í Finnlandi er lögð áhersla á að hjálpa einstaklingnum að þroska sína styrkleika og fallið frá því stigveldi að ein námsfærni sé betri en önnur. Þar hefur það líka sýnt sig að nemendur sem fá jákvæð viðbrögð við því sem þeir eru góðir í öðlast sjálfstraust til að standa sig betur í öðrum námsgreinum.

Stytttri skóladagur

Í Finnlandi hefst skóladagurinn á

milli 9 og 9.45 á morgnana þar sem rannsóknir hafa sýnt að það að hefja skóladaga of snemma stuðlar ekki að og vinnur jafnvel gegn námsárangri og þroska. Skóladeginum lýkur svo milli tvö og þrjú á daginn. Kennslustundirnar eru færri og lengri en annars staðar og frímínúturnar líka þar sem kerfið miðar að því að skapa umhverfi til heildrænnar upplifunar af náminu frekar en að troða staðreyndum í kolla nemenda.

Samfeld leiðsögn

Áhersla er lögð á að tengsl myndist milli kennara og nemenda og hafa nemendur oft sama kennarann í sex ár. Þannig nær kennarinn að kynnast nemendum, mynda jafnvel persónuleg tengsl og verður því sérfræðingur í þörfum og getu hvers nemanda fyrir sig. Kennarinn og nemandinn hjálpað að við að setja einstaklingsbundin markmið fyrir nemandann og fagna saman þegar þau markmið nást. Þannig myndast gagnkvæmt traust og virðing milli kennara og nemanda sem skilar sér í bættu andrúmslofti í skólastofunni og betri árangri nemendanna.

Er kominn tími til að gera eitthvað?

Ný námsleið og námskeið hjá Hringsjá

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

Ég heiti
**Svala Breiðfjörð
Arnardóttir**

Ég er löggiltur bókari hjá Hringsjá náms- og starfsendurhæfingu.

Ég var nemandi í Hringsjá náms- og starfsendurhæfingu.

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



Daglegt líf með ADHD

Aukin þekking og skilningur á ADHD. Betri leiðir til að takast á við algenga erfiðleika sem oft fylgja ADHD eins og til dæmis skipulagsvanda, frestun, tímablindu, hvatvísi og gleymsku.

Geðheilsa og lífsgæði

Kenndar leiðir til að bæta líðan og lífsgæði með árangursríkum hætti.

Ná betri tókum á reiði og öðrum tilfinningum

Fræðsla um reiði, líkamleg einkenni hennar, hugsanir og aðrar erfiðar tilfinningar. Kenndar eru leiðir til að ná tókum á erfiðum hugsunum, tilfinningum og viðbrögðum.

Matsbraut – ný námsleið

Tveggja mánaða námsleið fyrir þá sem þurfa að auka daglega virkni og sem stefna á nám. Dagskráin miðar að því að styrkja sjálfsmynd þátttakenda og stuðla að jákvæðu viðhorfi til náms eða starfs. Nálgun er einstaklingsmiðuð og efnistöð fjölbreytt.



Hringsjá

Náms- og starfsendurhæfing

Upplýsingar og skráning
í síma 510 9380 eða
á staðnum að Hátúni 10d.

Heimasíða: www.hringsja.is
Netfang: hringsja@hringsja.is
Facebook: facebook.com/hringsja



Ávextir og grænmeti eiga alltaf heima í nestisboxinu. MYND/GETTY

Hollt morgunnesti

thordisg@frettabladid.is

Mikilvægt er fyrir nemendur að borða reglulega svo þeir fái orku- og næringarefni yfir daginn og geti þá betur tekist á við verkefni sín. Börn þurfa hlutfallslega meiri orku en fullorðnir þar sem þau eru enn að vaxa og þroskast.

Börn eru misjöfn og ekki dugar öllum að fá einungis ávexti og grænmeti í morgunhressingu. Hér eru dæmi um heppileg matvæli fyrir mismunandi þarfir barna.

Ávextir og grænmeti ættu alltaf að vera í nestisboxinu, svo sem eplabitar, banani, mandarína, vínber, mangó, gulrætur, rófubitar, gúrkubitar og litlir tómatar.

Aðeins orkumeira nesti getur verið ostbitar, egg, hrein jógúrt/skyr, hrökkbrauð, nokkrir hafrahringir og þurrkaðir ávextir eins og rúsinur og döðlur.

Fyrir nemendur sem borða lítið í morgunmat eða verða svangir fyrir hádegismat getur nesti verið samloka, flatkaka eða hrökkbrauð með osti, kotasælu, hummus, kæfu, eggjum, banana eða avókadó.

Sparinesti er tilbreyting frá því sem er venjulega en ávextir og grænmeti geta að sjálfsögðu verið partur af því nesti og hægt að prófa nýjar tegundir. Gosdrykki, orkudrykki og sælgæti ætti ekki að leyfa í sparinesti, en í staðinn til dæmis kolsýrt vatn með eða án bragðefna (þó án sítrónusýru (E330)), mjólk, kakómjólk, ávaxtasafi, ávaxtastöng, snúður, kex, samlokur, snakk, poppkorn og saltstangir. ■

HEIMILID: LANDLAEKNIR.IS



Oft er gott að rissa upp myndir af námsefninu til að muna.

Teiknað til að muna námsefnið

sandragudrun@frettabladid.is

Til að ganga vel í námi þarf að hafa gott minni, til eru ýmsar aðferðir til að þjálfá minnið. Ein aðferð sem gagnast mörgum við að leggja upplýsingar á minnið er að teikna myndir. Heilinn er fljótari að vinna úr myndum en orðum. Þess vegna er það gagnleg minnistækni að breyta orðum í myndir.

Ef þú vilt muna eitthvað, teiknaðu það og reyndu að hafa myndina fyndna eða ýkta það hjálpar. Ef lesið er um borgarastyrjöld má rissa upp mynd af hamborgara. Ef þjóðverjar unnu borgarastyrjöldina má teikna hljódfæri, hljóð rímar við þjóð, svo má teikna smokk öðru nafni verjur. Þá er kominn þjóðverji. Ef þú lítur á myndina muntu alltaf muna að þjóðverjar unnu borgarastyrjöldina. Svona má leika sér að orðum og teikna allt það sem mikilvægt er að muna fyrir próf. ■

Opna sig um vanlíðan á netinu

elin@frettabladid.is

Samkvæmt rannsókn sem gerð var á meðal unglunga í Bergen í Noregi fá samskipti þeirra á samfélagsmiðlum of neikvæða athygli. Flest ungmenni sem hafa deilt vanlíðan með vinum upplifa sig fá fremur stuðning en niðurrið.

Vísindamenn skoðuðu upplifun ungs fólk af því að deila einhverja sem þeim fannst erfitt á samfélags-

miðla. 31% svarenda á aldrinum 17–21 árs hafði deilt einhverju erfiðu með vinum og fjölskyldu en 7,7% höfðu deilt á opnar síður. Ungu fólk fékk frekar góð viðbrögð og stuðning þegar það deildi með nánustu vinum sínum en hlutfallið var talsvert minna ef það deildi á opnar síður.

„Niðurstöðurnar sýna að samfélagsmiðlar geta verið vettvangur til að leita eftir og þiggja stuðning,”



Unglingar fá góð viðbrögð og stuðning hjá vinum sínum ef þeir deila erfiðleikum í einkaskilaboðum.

segir Bjarte Kysnes, einn úr hópi rannsakenda. Í ljós kom að þeim ungmennum sem deildu vanda-málum sínum leið verra andlega en þeim sem deildu engu slíku. „Samfélagsmiðlar geta veitt tækifæri til að deila erfiðum tilfinningum og atburðum,” segir Kysnes og bætir við að þannig geti notkun samfélagsmiðla verið stuðningur og haft jákvæð áhrif á andlega heilsu og vellíðan. ■

Vinnuaðstaðan þín

EKET skápar
B35×D25, H35 cm
2.750,-/stk.

ÚTSALA
SVENSÁS
minnistöflur ~~2.750,-~~
1.990,-/stk.

RANARP
skrifborðslampi
6.790,-

RÁSKOG
hjólavagn
8.950,-

ÚTSALA
LÅNGFJÄLL
skrifborðsstóll ~~28.900,-~~
19.900,-

BEKANT hirsla á hjólum
B41×H61 cm
27.900,-

Verslun opin 11-20 alla daga – IKEA.is



ZHENZI Paloma shifon kjóll
Stærðir 42-58
Verð áður 12.990 kr
Útsöluverð 9.093 kr



ZE ZE Atla kjóll
Fæst líka í svörtu Stærðir 38-48
Verð áður 9.990 kr
Útsöluverð 6.993 kr



ZE ZE Goodby kjóll
Fæst líka í brúnu Stærðir 38-48
Verð áður 9.990 kr
Útsöluverð 5.994 kr



ZE ZE Goodby tunika
Fæst líka í grænu Stærðir 38-46
Verð áður 8.990 kr
Útsöluverð 5.394 kr



ZE ZE Faud shifon kjóll
Fæst líka í brúnu Stærðir 38-46
Verð áður 10.990 kr
Útsöluverð 7.693 kr

ÚTSALAN ER HAFIN

30-80% afsláttur af öllum útsöluvörum



ZHENZI Megane kjóll
Stærðir 42-56
Verð áður 12.990 kr
Útsöluverð 9.093 kr



ZE ZE Juan glimmer golla
Fæst líka í rauðu Stærðir 40-48
Verð áður 8.990 kr
Útsöluverð 6.293 kr



ZHENZI Jaylee glitter kjóll
Fleiri litir til Stærðir 40-56
Verð áður 9.990 kr
Útsöluverð 6.993 kr



ZE ZE hettupeysukjóll
Fæst líka í bleiku Stærðir 38-48
Verð áður 12.990 kr
Útsöluverð 6.495 kr



ZE ZE Tron mjúk kósýpeysa
Fæst líka í svörtu Stærðir 38-46
Verð áður 5.990 kr
Útsöluverð 4.193 kr



YEST/YESTA röndótt skyrta
Stærðir 38-56
Verð áður 10.980 kr
Útsöluverð 7.686 kr



YESTA Aurelia treggings
Fleiri litir til Stærðir 44-56
Verð áður 7.980 kr
Útsöluverð 5.586 kr



ZE ZE Síð opin peysa
Fæst líka í svörtu Stærðir 40-46
Verð áður 12.990 kr
Útsöluverð 6.495 kr



ZE ZE Bulk stuttermakjóll
Fæst líka í bláu Stærðir 38-46
Verð áður 9.990 kr
Útsöluverð 6.993 kr



ZHENZI sparileg golla
Stærðir 42-56
Verð áður 8.990 kr
Útsöluverð 4.495 kr

Þjónusta

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.
Lausir timar. Sími 694 7881, Janna.

Málarar

MÁLARAR

Tökum að okkur alla almenna málningavinnu, við erum faglægðir með mikla reynslu og sanngjarnir í verðum.
s. 782 4540 loggildurmalari@gmail.com

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - 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

Heilsa

Heilsuvörur



Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar



Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningaþjónustu sniðna að þörfum viðskiptavinarins.

Stjórnendaleit

Reynsla og gott tengslanet sérfræðinga Ráðum skilar árangri þegar finna þarf æðstu stjórnendur eða fólk í stjórnir fyrirtækja.

Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

Góður gagnagrunnur, gott tengslanet og áralöng reynsla á ráðningarmarkaði eykur líkurnar á því að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Almennar ráðningar á markaði

Óflun umsækjenda í almenn störf er ein helsta áskorun fyrirtækja í dag. Þekking á markaðnum er því mikilvæg og þar skiptir reynslan miklu máli. Með leit í gagnagrunni eða auglýsingu í viðeigandi miðlum aðstoðar Ráðum fyrirtæki við að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Sveigjanleg nálgun

Sérstaða Ráðum liggur í sveigjanlegri nálgun á ráðningarverkefnið. Fyrir utan að sjá um allt ráðningarferlið komum við til móts við þarfir fyrirtækja með því að sjá um hluta þess ef þörf krefur, t.d. bakgrunnskannanir, hæfnismat eða starfstengdar æfingar.

Matstæki

Ráðum notast við nýjustu aðferðir við að meta hæfni og persónuleikabætti sem geta skipt sköpum í ráðningum. Ráðum er í samstarfi við bandaríska mannauðslausnafyrirtækið CEB sem er í fararbroddi í persónuleikaprófum og öðrum matstækjum sem eru sérstaklega hönnuð til að greina sérstöðu og hæfileika einstaklinga áður en ráðning fer fram.

Þannig er hægt að finna hæfasta einstaklinginn með talsverðri nákvæmni. Persónuleikamatið OPQ32 og DSI (Dependability & Safety Index) skimunarprófið hafa t.d. verið stöðluð og staðfærð að íslenskum markaði.

Ráðgjöf við starfslok

Viðskilnaður fyrirtækis við starfsmann skiptir höfuðmáli þegar fyrirtækið á frumkvæðið að starfslokum. Ráðum býður upp á viðtal við ráðgjafa sem felur m.a. í sér upplýsingar um atvinnumarkaðinn, ráðgjöf varðandi starfsferilskrá og kynningarbréf og hagnýt atriði varðandi starfsleit og atvinnuviðtöl.



Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Við leiðum fólk saman

Fiskeldi, skattar, staðreyndir og uppbygging



Daniel Jakobsson
framkvæmdastjóri
viðskiptaþróunar
hjá Arctic Fish á
Vestfirðum

Það er óumdeilt að fiskeldi á Íslandi hefur vaxið kröftuglega síðasta áratuginn eða svo. Á Vestfirðum hefur þessi vöxtur átt þátt í því að byggðapróun hefur algjörlega snúist við. Samfélög sem áður voru á lista yfir brothætta byggðir eru nú blómleg og leggja mikið í sameiginlega sjóði. Fiskeldi er líka farið að skipta miklu máli fyrir þjóðarþróun og ef fram heldur sem horfir verður fiskeldi einn af burðararvinnuvegum Íslands innan fárra ára. Það skiptir máli fyrir hagsæld og velferð í landinu.

Fiskeldi er ekki óumdeilt og gegn því er rekin öflug hagsmunabarátta. Sanngjarnt aðhald er þó af hinu góða. Það fær aðila til að gera betur, vanda sig enn meira og sækja fram. Íslenskt sjóeldi hefur þannig þróast mikið síðastliðinn áratug, að sumu leyti vegna öflugs aðhalds.

Í umræðunni um fiskeldi er mikilvægt að byggt sé á staðreyndum. Því miður á það ekki alltaf við. Ritstjóri Fréttablaðsins, Sigmundur Ernir Rúnarsson, notar reglulega ritstjórnarpistla Fréttablaðsins til að fjalla um skattaumhverfi íslensks sjóeldis. Nú síðast í Fréttablaðinu 7. janúar sl. undir fyrirsögninni Íslenska gjöfin. Í pistlinum heldur ritstjórinn því fram, gegn betri vitund, að norsk eldisfyrirtæki greiði 60% af tekjum sínum til norska ríkisins á sama tíma og á Íslandi sé ekki einu sinni umræda um hvort fara eigi þessa leið. Hvoru tveggja er alrangt.

Í fyrsta lagi greiða norsk eldisfyrirtæki ekki 60% af tekjum sínum í skatta. Í dag greiða þau í raun nánast enga skatta umfram önnur fyrirtæki í Noregi. Hins vegar hefur norska ríkisstjórnin kynnt áform um að leggja auðlindaskatt á sjókvíældi í Noregi. Áform þessi lúta að því að leggja 40% skatt á hagnað



Sveigjanleiki Norðmanna leiðir til þess að fyrir hvert 1.000 tonna leyfi í Noregi er hægt að framleiða um 1.300 tonn árlega.

af þessari starfsemi, en ekki 40% skatt á tekjur, líkt og ritstjórinn staðhæfir ranglega. Á því er mikill munur. Í því samhengi verður að áreiða, að áform norskra stjórnvalda lúta aðeins að eldirlúta fiskeldi, en ekki fullvinnslu, flutningum eða þökkun. Rétt er einnig að athuga, að þessi áform hafa verið harðlega gagnrýnd, ekki bara af eldisfyrirtækjum heldur einnig sveitarstjórnnum upp alla strandlengju Noregs. Áhrifanna er nefnilega

strax farið að gæta. Þúsundir starfa hafa nú þegar tapast vegna þessara áforma og fjárfestingum fyrir tugi, ef ekki hundruð, milljarða króna hefur verið slegið á frest. Boðuð áform eru því til endurskoðunar og ekki liggur fyrir hvernig endanleg útfærsla verður. Ekki er ólíklegt að dregið verði úr kynntum áformum.

Ólíkt því sem ritstjórinn heldur fram, þá eru í öðru lagi sérstakir skattar og gjöld á fiskeldi á Íslandi umfram önnur fyrirtæki og skattheimtan á laxeldi er reyndar hvergi meiri í heiminum en á Íslandi. Árið 2019 voru lög um fiskeldi endurskoðuð. Samhliða þeirri breytingu var innleiddur veltutengdur auðlindaskattur, sem tekur mið af alþjóðlegu markaðsverði á laxi. Gjaldtakan er hlutfallslega hærra þegar afurðaverðið er hærra, eða allt að 3,5% af markaðsverði á hvert kíló, en gjaldhlutfallið verður að sama skapi lægra þegar afurðaverð lækkar. Með þessu endurspeglast sú afstaða löggjafans að með herra afurðaverði aukist geta greinarinnar til að greiða hærra gjald til ríkisins og nærsamfélagsins. Í þessu felst að íslensku fyrirtækin munu

greiða 3,5% af allri veltu sinni, ekki bara af eldinu sjálfu, heldur einnig af slátrun, umbúðum, sölu og flutningi fisksins á markaði. Fyrirtækin greiða þennan skatt öll ár – líka þegar illa árar og ekki bara af reiknuðum hagnaði af hluta framleiðsluferilsins, eins og rétt er um í Noregi. Til viðbótar greiða svo íslensku fyrirtækin aflagjöld og gjald í umhverfissjóð sjókvíældis sem samanlagt eru yfir 1% af veltu. Þau gjöld er ekki að finna í Noregi. Samtals eru þetta því um 4,5–5% af veltu sem íslensku fyrirtækin greiða í sértæka fiskeldisskatta og gjöld.

Með einfaldri stærðfræði má sjá að íslenskt fiskeldisfyrirtæki, sem er með 10% hagnað fyrir skatta, greiðir um 45–50% af hagnaði í sértæka fiskeldisskatta og gjöld. Það kemur til viðbótar við 20% tekjuskatt fyrirtækja hér á landi. Auðsýnt er því að hin meinta íslenska gjöf, sem ritstjórinn gerir að sérstöku umfjöllunarefni, er engin.

Í þriðja lagi má benda á að með umræddum lögum frá 2019 var einnig innleidd krafa um uppboð á öllum nýjum eldisleyfum. Í lögnum er kveðið á um að Hafrann-

sóknastofnun beri að skilgreina eldisvæði og að þau verði síðan boðin út. Slík framkvæmd mun að líkindum skila ríkissjóði tekjum þegar ný leyfi verða gefin út. Í Noregi eru uppboð á leyfum tiltölulega nýlega tilkomin og um 80% fiskeldisleyfa var úthlutað án uppboðs, líkt og þau leyfi sem hefur verið úthlutað á Íslandi. Þá verður líka að nefna, að eldisleyfi sem gefin hafa verið út á Íslandi eru frábrugðin þeim norsku. Hér á landi eru þau tímabundin, en norsku leyfin eru það ekki. Í Noregi má jafnframt flytja leyfi á milli svæða og samnýta en hér á landi er það ekki heimilt þar sem leyfi eru bundin við ákveðnar staðsetningar og rekstraráðila. Á þessu er í raun mjög mikill munur. Sveigjanleiki Norðmanna leiðir til þess að fyrir hvert 1.000 tonna leyfi í Noregi er hægt að framleiða um 1.300 tonn árlega. Hér á Íslandi er nýtingin aðeins um 650 tonn fyrir hvert 1.000 tonna leyfi, eða helmingur þess sem hægt er að framleiða úr hverju tonni leyfis í Noregi. Allur samanburður á leyfum í Noregi og Íslandi verður að skoðast í þessu samhengi.

Að öllu fyrrgreindu virtu er ljóst, að íslensku sjóeldisfyrirtækin greiða nú þegar umtalsverða fjármuni í auðlindagjöld og þau hafa ekki lagst gegn slíkri gjaldtöku, þrátt fyrir að vera í miklum uppbyggingarfasa, með tilheyrandi fjárfestingarþörf. Í Noregi á fiskeldi sér áratugasögu og fyrst núna eru uppi áform um að innleiða auðlindaskatt. Ef tryggja á samkeppnishæfni fiskeldis hér á landi, er mikilvægt að þekkja vel skattheimtu í öðrum ríkjum. Þeir fjölmiðlar sem miðla upplýsingum til almennings geta ekki verið undanþegnir slíkri þekkingaröflun.

Það er ríkur vilji þeirra sem standa að sjóeldi að vera þátttakendur í blómlegu samfélagi í vexti. Skattar til samfélagsins eru ein leið til þess og þar skorast sjóeldisfyrirtækin ekki undan. Til þess að standa undir skattheimtu þurfa fyrirtækin að vera fjárhagslega hraust, þannig að tryggja megi frekari fjárfestingar og verðmætasköpun. Það er þetta jafnvægi sem leiðir til mestrar ávöxtunar samfélaganna. ■

Gott að eldast



Ingibjörg Isaksen
þingflokks-
formaður Framsóknarflokksins

Breytingar í aldurssamsetningu þjóðarinnar eru ein af stóru áskorunum íslensks samfélags. Fjöldi eldra fólks eykst og hlutfall aldraðra af heildarmannfjölda fer ört hækkanði á næstu árum og áratugum. Kröfur eldra fólks til þjónustu hafa að sama skapi breyst verulega frá því sem áður var.

Því er þörf er á breyttum viðhorfum í þjónustu við eldra fólk með áherslu á aldursvænt, heilsueflandi og styðjandi samfélag. Af þessu tilefni mælti undirrituð fyrir þingsályktunartillögu í haust um markvissa öflun gagna um liðan, velferð og efnahag eldra fólks. Tillögu sem gengur út á að safna saman markvissum, samræmdum og tímanlegum upplýsingum um liðan, stöðu og velferð eldra fólks á hverjum tíma.

Markmiðið með þessari gagnaöflun er að geta mælt aðstæður eldra fólks svo hægt sé að markaða stefnu til framtíðar, vinna að aðgerðaáætlun



Markmiðið ætti ávallt að vera að bæta lífsgæði ásamt því að viðhalda færni og virkni einstaklingsins en forvarnir, heilsuefling og endurhæfing spila stóran þátt í heilbrigðri öldrun þjóðarinnar.

og úthluta fjármagni á rétta staði. Ánægjulegt er að segja frá því að vel var tekið undir þessa tillögu og hún hefur verið færð inn í annað og stærra verkefni.

Aðgerðaáætlun til fjögurra ára
Þær fréttir bárust í desember að Willum Þór Þórsson heilbrigðisráðherra og Guðmundur Ingi Guðbrandsson félags- og vinnumarkaðsráðherra hefðu sett af stað vinnu við heildarendurskoðun á þjónustu við eldra fólk.

Tillaga stjórnvalda birtist á sam-



ráðsgátt stjórnvalda 19. desember sl. og hófst þá opið samráð. Þar segir að aðgerðaáætluninni sé ætlað að vera leiðarvísir fyrir stjórnvöld til að skapa skýra framtíðarsýn um hvaða leiðir verði farnar til að bæta þjónustu við eldra fólk og vinna heildarstefnu sem felur í sér að eitt þjónustustig taki hnökralaust við af öðru, að ábyrgð á þjónustuþáttum milli aðila sé skýr og að gráum svæðum verði útrýmt.

Um er að ræða aðgerðaráætlun til fjögurra ára um þjónustu við eldra fólk og er markmiðið að tryggja að

eldra fólki þjónustu við hæfi, hvort sem um ræðir heimaþjónustu á vegum sveitarfélaga eða heilbrigðisþjónustu. Þá segir að mikilvægt sé að þjónustan sé veitt þegar hennar er þörf, á forsendum fólksins sjálfs og á réttu þjónustustigi. Farið verður samhliða í þróunarverkefni og prófanir sem nýtast munu til ákvarðanatöku um framtíðarfyrirkomulag þjónustu við eldra fólk.

Nú er því komin af stað heildarendurskoðun á þjónustu við eldra fólk þar sem lögð verður áhersla á þjónustukeðjuna, það er; hjúkr-

unarheimilin, sérhæfða heimaþjónustu og endurhæfingu, dagþjálfun, heimaþjónustu félags- og heilbrigðisþjónustu ásamt þjónustu sveitarfélaga til þess að hámarka virkni.

Ólíkar þarfir

Ég fagna þessari vinnu enda skiptir það verulegu máli að huga að með allra besta móti að eldra fólk hér á landi. Hér er verið að fara af stað með verkefni í sama anda og farsæld í þágu barna þar sem einstaklingurinn er þungamiðjan sem verkefnið og velferðarkerfið snýst um.

Eldra fólk er fjölbreyttur hópur, það sem hentar einum, hentar ekki endilega öðrum. Það er mikilvægt að geta mætt einstaklingum á þeim stað þar sem þeir eru og þróa úrræði til þess að mæta mismunandi þörfum eldra fólks. Markmiðið ætti ávallt að vera að bæta lífsgæði ásamt því að viðhalda færni og virkni einstaklingsins en forvarnir, heilsuefling og endurhæfing spila stóran þátt í heilbrigðri öldrun þjóðarinnar.

Það er virkilega ánægjulegt að sjá þetta verkefni sé farið af stað enda, hér er um að ræða eitt af stóru áherslumálum okkar á Framsókn fyrir síðustu kosningar. Vinna er hafin af fullum krafti og breytingar munu strax fara að skila sér með margvíslegum hætti. ■

Merkisatburðir

- 1610** Galileo Galilei uppgötvar Callisto, fjórða fylgitungl Júpíters.
- 1830** Stórbruni í New Orleans. Talið var að þrælur í upp-reisn hefðu kveikt eldina.
- 1920** Fullyrt í ritstjórnargrein stórblaðsins New York Times að eldflaugar muni aldrei fljúga. Það reyndist rangt.
- 1930** Mikki mús stígur fram í myndasögu í fyrsta sinn.
- 1938** Enska kirkjan viðurkennir þróunarkenninguna.
- 1953** Titó kjörinn forseti Júgóslavíu.
- 1964** Karol Wojtyła, sem síðar varð Jóhannes Páll páfi annar, verður erkibiskup í Kraká, Póllandi.
- 1978** NASA, bandaríska geimferðastofnunin, velur fyrstu kvengeimfarana.
- 2000** Bill Gates stígur úr stóli forstjóra Microsoft.



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Gisli Steingrímsson
frá Vestmannaeyjum,

lést á hjúkrunarheimilinu Seljahlið þriðjudaginn 3. janúar.

Útförin fer fram frá Seljakirkju fimmtudaginn 19. janúar kl. 15.

Erla Jóhannsdóttir

Heba Gísladóttir

Bernóudus Alfreðsson

Jón Helgi Gíslason

Anna María Birgisdóttir

Jóhann Friðrik Gíslason

Svandís Bergsdóttir

Halla Gísladóttir

Gunnar Kristmannsson

Ragnar Hólm Gíslason

Rósalind Gísladóttir

barnabörn og barnabarnabörn



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og dóttir,

Kristín Gunnarsdóttir

kennari frá Blönduósi,

lést á gjörgæsludeild LSH föstudaginn 23. desember. Útför hennar fer fram í dag, 13. janúar klukkan 15, frá Fella- og Hólakirkju.

Lúðvik Vilhelmsson

Dagbjartur G. Lúðviksson

Pyri Magnúsdóttir

Erla Guðrún Lúðviksdóttir

Benjamín Oddsson

Elsa Kristín Lúðviksdóttir

Andri Þór Atlason

Bjartur Nóel Benjamínsson

Gunnar Sig. Sigurðsson



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Hallbjörg Gunnarsdóttir

Bebba

Hrafnistu, Hafnarfirði,

lést á Hrafnistu Hafnarfirði aðfaranótt 9. janúar.

Steinunn Ólafsdóttir

Guðrún Tryggvadóttir

Hafðís Ólafsdóttir

Gunnar Guðnason

Guðjón Guðnason

Grétar Guðnason

Guðni Guðnason

María Jóna Guðnadóttir

Jenny Guðmundsdóttir

Hallgrímur S. Þorvaldsson

barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn



Ástkær eiginkona mín, mamma, tengdamamma, amma og langamma,

Kolbrún Kristjánsdóttir

sem lést á hjúkrunarheimilinu Ljósheimum Selfossi 31. desember síðastliðinn, verður jarðsungen frá Bústaðakirkju þriðjudaginn 17. janúar klukkan 15.

Jón Friðrik Sigurðsson

Jón Rúnar Einarsson

Kristín Valborg Sævarsdóttir

Anna Einarisdóttir

Indriði Karlsson

Herdís Einarisdóttir

Jón Ingi Björgvinsson

Aðalheiður S. Einarisdóttir

Aðalheiður Bjarnadóttir

Kristján Þór Ingvarsson

og fjölskyldur



Magnea vonast til að ljúka doktorsritgerð sinni í þýðingafraeði á næstunni.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Rýnt í borgarlíf og gamla sálma

Þýðandinn og rithöfundurinn Magnea J. Matthíasdóttir fagnar sjötugsafmæli í dag. Önnur ljóðabók hennar er handan við hornið.

arnartomas@frettabladid.is

„Þetta leggst bara ágætlega í mig,“ segir Magnea J. Matthíasdóttir, þýðandi og rithöfundur, um sjöttu ára stórafmæli sitt í dag. „Þetta er auðvitað miklu betri kostur en hinn, að verða ekki sjötugur. Afmæli eru yfirleitt ánægjuleg þótt maður hafi haldið mismikið upp á þau í gegnum tíðina.“

Í tilefni tímamótanna býður Magnea fjölskyldu sinni og vinum til afmælisveislu og þykir verst að koma ekki enn þá fleirum fyrir í húsinu. Það er þó meira í gangi hjá Magneu sem er í þann mund að senda frá sér ljóðabók.

„Þetta er svona samtíningur yfir lengra tímabil,“ segir hún. „Ég reyndi að taka saman gömul og ný ljóð og færa þau saman.“

Bækur Magneu á borð við Hægara pælt en kylt og Sætir strákar vöktu athygli og umtal á áttunda og níunda áratug síðustu aldar en hún hefur í seinni tíð einbeitt sér að ævistarfi sínu sem þýðandi.

„Guð minn almáttugur, það er orðið svoltið síðan,“ svarar Magnea aðspurð um hvenær hún hafi gefið út sína síðustu bók, en síðasta skáldsaga hennar, Sætir strákar, kom út 1981. „Ég hef nú alltaf verið að yrkja en hef kannski ekki verið að birta mikið af því. Ég er með

fulla kassa og tölvur af þessu. Ég fór að tína þetta saman í einhverri tiltekt og gæla við hugmyndina um að gefa ljóðin út, hætti við það, hætti við að hættast við og tók nokkra snúninga – þetta er stór ákvörðun.“

Borgarlífið og kettir

Þegar kófið skall á og afmælið nálgadist ákvað Magnea að láta slag standa og gefa sjálfri sér og öðrum sem kunna að hafa áhuga afmælisgjöf.

„Þá var ég komin með dálitinn ramma til að vinna með, lét aldur ljóðanna ekkert þvælast fyrir mér, hvort þau væru ný eða gömul, en reyndi að raða þeim þannig að þau drægju upp mynd af vegferð og borgarumhverfi en líka árs-tíðum.“

Bókin ber heitið Þar sem malbikið endar og lýsir Magnea ljóðunum sem borgar- og mannlífsmýndum ásamt fleiri þælingum.

„Þetta er bæði gamalt og nýtt og ég reyndi að ná hálfgerðum ársþring,“ útskýrir hún. „Að öðru leyti mætti kannski segja að kettir koma þarna nokkuð við sögu.“

Þýðingarsagan í sálmunum

Samhliða bókaútgáfu og þýðingarstörfum er Magnea að vinna að doktorsritgerð í þýðingafraeði sem hún vonast til að klára með tíð og tíma. Við rannsóknarvinnuna segir hún að margt hafi komið á óvart, of margt til að tíunda það hér.

„Fyrir örþjóð eins og Íslendinga hafa



Ég hef nú alltaf verið að yrkja en hef kannski ekki verið að birta mikið af því. Ég er með fulla kassa og tölvur af þessu.

þýðingar verið frá upphafi byggðar gríðarlega mikilvægar, ekki bara til að veita inn nýjum hugmyndum og straumum heldur ekki síður til að endurnýja málið og viðhalda því,“ segir Magnea.

„Það á við á öllum sviðum þjóðlífsins og ég leyfi mér að fullyrða að við ættum ekki tungumálið okkar ef við þýddum ekki á það heldur hefðum tapað því fyrir löngu. Það mætti segja að þýðingarsagan okkar og þróun hennar speglis í þeim og ekki síður hvernig ný bókmenntagrein verður til og tekur á sig mynd innan bókmenntakerfisins með þýðingum.“ ■

Þetta gerðist: 13. janúar 1949

Fyrsta íslenska talmyndin frumsýnd

Milli fjalls og fjöru, fyrsta íslenska kvikmyndin í fullri lengd og fyrsta kvikmyndin með tali, var frumsýnd í Gamla bíói þann 13. janúar 1949. Leikstjóri myndarinnar var Loftur Guðmundsson ljósmyndari og er myndin alls 91 mínúta að lengd.

Myndin byggði á leikriti sem Loftur hafði samið 25 árum áður og sagði hann að efni myndarinnar væri úr íslensku þjóðlífi.

Loftur hafði áður gert margar þögla kvikmyndir en hafði heimsótt Bandaríkin nokkrum árum áður þar



Ný sýningarvél var aðalatriðið í auglýsingunni í Morgunblaðinu.

sem hann komst upp á lagið með nýju tæknina sem notuð var í Milli fjalls og fjöru. Þar setti hann sig í samband við framleiðendur nýstárlegrar 16 mm vélar en fékk hana ekki í hendur fyrr en eftir stríð þar sem vélin var aðallega notuð af hernum.

Meðal gesta á frumsýningunni voru Georgía Björnsson forsetafrú, ráðherrar ásamt mökum sínum, leikararnir í myndinni og fleiri. Myndin lagðist greinilega vel í biógesti sem hylltu Loft og leikarana með lófataki þegar sýningunni lauk. ■

MEMBRASIN®

Þurrkur og óþægindi er algengt vandamál

EINSTÖK TVEGGJA ÞREPA LAUSN SEM DREGUR ÚR EINKENNUM AUGNÞURRKS



Inniheldur hafþyrnisolíu SBA24® - Omega 7, FLORAGLO® lutein og zeaxanthin

Inniheldur hafþyrnisolíu og hýalúronsýru

MEMBRASIN SBA24® VISION BÆTIEFNI

Veitir raka og verndar augun á náttúrulegan hátt. Stuðlar að viðhaldi eðlilegrar sjónar og raka í slímhúð augna. Bætiefnið inniheldur SBA24® hafþyrnisolíu, Omega 3, - 6, - 7 og - 9 fitusýrur, A vítamín og E vítamín, ásamt Lútein og Zeaxantín til að vernda slímhúð augans, sjónhimnu og tárafilmu, styrkir augnbotnana og verndar gegn bláum geislum frá tölvu og skjáum farsíma.

Mælt með af augnlæknum:

- Verkun og öryggi hafa verið sannreynð í klínískum rannsóknum
- Árangurs má vænta eftir 2-5 vikur miðað við daglega notkun
- Aðeins hrein náttúruleg hráefni
- Mjúk grænmetishylki og er 100% vegan
- Ekkert óþægilegt eftirbragð (eins og getur verið af fiskiolíu).

MEMBRASIN® VISION VITALITY AUGNÚÐI

Augnúði sem dregur úr augnþurrki og gefur húðinni í kringum augun raka.

- Úðinn er með sannaða virkni (MD – lækningatæki) og inniheldur „medical grade“ innihaldsefni.
- Vision Vitality úðinn er einfaldur í notkun.
- Má nota með augnlinsum og eftir að augnfarði hefur verið settur á.
- Úðinn inniheldur hafþyrnisolíu og hýalúrónat
- Hafþyrnisolían styrkir fitulag tárafilmunnar og ver augun gegn þurrki.
- Hýalúrónat styður við vatnsbindigetu tárkökvans, smyr augun og kemur í veg fyrir frumuskemmdir.

Þróað og framleitt í Finnlandi til að vinna gegn augnþurrki og viðurkennt af augnlæknafélagi Finnlands.



FÆST Í ÖLLUM APÓTEKUM, FRÆINU FJARÐARKAUP, HAGKAUP OG HEILSUHÚSINU KRINGLUNNI

Nánari upplýsingar um vörurnar og sölustaði á www.numereitt.is/membrasin

Dagskrá

Hringbraut

- 18.30 Fréttavaktin** Fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 Íþróttavikan með Benna Bó** Íþrótt- og skemmtiþáttur með Benedikt Bóasi.
- 19.30 Íþróttavikan með Benna Bó**
- 20.00 Bióbærinn** Fjallað um væntanlegar kvikmyndir og þáttaraðir ásamt almennu bióspjalli (e).
- 20.30 Fréttavaktin**
- 21.00 Íþróttavikan með Benna Bó** Íþrótt- og skemmtiþáttur með Benedikt Bóasi. (e)

RÚV Sjónvarp

- 13.00 Heimaleikfimi**
- 13.10 Fólkið í landinu**
- 13.35 Útsvar 2016-2017** (Garðabær - Hornafjörður)
- 14.45 Enn ein stöðin**
- 15.10 Neytendavaktin**
- 15.40 Manstu gamla daga**
- 16.30 Andraland**
- 17.00 Besta mataræðið**
- 18.00 KrakkaRÚV**
- 18.01 Listaninja**
- 18.29 Lúkas í mörgum myndum**
- 18.35 Húllumhæ**
- 18.50 Lag dagsins**
- 19.00 Fréttir**
- 19.25 Íþróttir**
- 19.30 Veður**
- 19.40 Kastljós**
- 20.00 Vök** Nýir þættir um íslenska dægurtónlist. Tónlistarmenn koma í stutt viðtöl í Stúdíó RÚV og færa landsmönnum tónlist heim í stofu.
- 20.30 Vikan með Gísla Marteini** Gísl Marteinn tekur á móti góðum gestum á föstudagskvöldum í vetur og fer með þeim yfir helstu atburði vikunnar í stjórnmálum, menningu og mannlífi.
- 21.25 Larkin-fjölskyldan**
- 22.15 The Courier** Spennumynd frá 2020 byggð á atburðum í Kúbudeilunni haustið 1962. Háttsettur sovéskur leyniþjónustumaður setur sig í samband við CIA í von um að draga úr spennunni milli stórveldanna. Bandaríska leyniþjónustan fær breskan kaupsýslumann til að vera milligöngumaður. Veldur hann verkefninu þegar heimurinn er undir?
- 00.05 Shakespeare og Hathaway**
- 00.50 Dagskrárlök**

Sjónvarp Símans

- 06.00 Tónlist**
- 13.00 Dr. Phil**
- 13.40 The Late Late Show**
- 14.19 The Block**
- 16.55 Survivor** Baktjaldamak, ást, hatur og gott sjónvarp einkennir Survivor.
- 17.40 Dr. Phil**
- 18.25 The Late Late show**
- 19.10 The Block**
- 20.10 A Royal Night Out**
- 21.50 Ben is Back**
- 23.35 Scream** Þegar fjöldamorðingi fer á kreik fer Sidney Prescott að gruna að dauði móður hennar og tvö nýleg dauðsföll, tengist. Enginn er öruggur, nú þegar morðinginn byrjar að slátra hverjum manningnum á fætur öðrum. Og allir eru grunadír.
- 01.25 Breathe**
- 03.20 From**
- 04.20 Tónlist**

Stöð 2

- 08.00 Heimsókn**
- 08.15 Grand Designs**
- 09.00 Bold and the Beautiful**
- 09.25 Race Across the World**
- 10.25 McDonald and Dodds**
- 11.55 Út um víðan völl**
- 12.30 10 years younger in 10 days**
- 13.15 The Carrie Diaries**
- 13.55 Ég og 70 mínútur**
- 14.45 BBQ kóngurinn**
- 15.00 First Dates hotel**
- 16.15 Stóra sviðið**
- 17.10 Bold and the Beautiful**
- 17.35 The Carrie Diaries**
- 18.25 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.50 Sportpakinn**
- 19.05 Idol** Stöð 2 leitir að næstu Idol-stjörnu og það er óhætt að lofa frábærri skemmtun enda stefnir í stærsta og glæsilegasta skemmtiþátt vetrarins.
- 21.15 America'S Got Talent: All Stars**
- 22.40 Land**
- 00.15 Last Knights** Söguleg stríðsmynd með stórleikurum Clive Owen og Morgan Freeman í aðalhlutverkum. Myndin fjallar um stríðsmanninn sverðfima og bardagameistarann Raiden sem ásamt fámennu föruneyti sínu segir hinum illa harðstjóra Geza Mott stríð á hendur eftir að hann lætur taka meistara þeirra af lífi.
- 01.55 The Ice Road**

Landsliðin í handbolta og fótbolta í Íþróttavikunni

Það verður mikið húllumhæ í Íþróttavikunni með Benna Bó í kvöld þar sem Bjarni Helgason, blaðamaður á Morgunblaðinu, fær sér sæti ásamt Herði Snævari, íþróttafréttastjóra Torgs. Þeir munu fara yfir íþróttasviðið en bæði handbolta- og fótbolta-landsliðin spiluðu landsleiki í gær. Í lokin koma svo strákarnir í 10 jördunum og fara yfir NFL-deildina og spá í spilin. ■



Krossgáta

1	2	3		4	
5				6	7
8			9		
10			11		
		12			
13	14				
15				16	
	17				

LÁRÉTT

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

LÓÐRÉTT

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

LÁRÉTT: 1 stárk, 5 pip, 6 la, 8 ananas, 10 na, 11 ort, 12 brt, 13 ófus, 15 línkol, 17 stægl.
LÓÐRÉTT: 1 spangól, 2 lína, 3 apa, 4 klafrí, 7 ást-sæll, 9 norska, 12 bunt, 14 fis, 16 og.

Sudoku

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

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

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

Pondus



Eftir Frode Øverli

Óttaðist að verða táknmynd árásarinnar

Snorri Þrastarson vann hetjudáð þegar skotárás var framin í verslunarmiðstöðinni Field's 3. júlí í fyrra. Nú, sex mánuðum síðar, lítur hann til baka og veltir fyrir sér hvað hann hafi lært af árásinni, hvað hafi breyst í lífi hans og tjáir sig um vináttu sína við konu sem hann bjargaði þennan dag.



Ekki auðveld vinna og ekki fyrir hvern sem er

Renata Sara Arnórsdóttir framleiðir efni á Onlyfans og starfar fyrir réttindasamtökin Rauðu regnhlífina sem aðstoðuðu við og styðja frumvarp Pírata sem kveður á um að afnema bann við klámi. Hún segir það mikilvægt að frumvarpið verði samþykkt.



Heillaður af töfrum leikhússins

Leikarinn Ingvi Hrafn Hilmarsson hefur starfað í leiklistarbransanum í tæplega fjórtán ár. Í sumar kemur út hans veigamesta verkefni til þessa, kvikmyndin Fanga, sem byggir á ævintýrinu um Friðu og dýrið.

Skák Gunnar Björnsson

Svartur á leik



Steinitz átti leik gegn Reiner í Vín árið 1860.

1...Dh4! 1. Hg2 Dxh2+! 3. Hxh2 Hg1# 0-1. Tólf skákmenn eru efstir og jafnir á Skákþingi Reykjavíkur að loknum tveimur umferðum. Mótinu er framhaldið um helgina. Tata Steel mótið hefst í Wijk aan Zee á morgun. Magnús Carlsen, Ding Liren og Caruana eru meðal þátttakenda.

www.skak.is: Skákþing Reykjavíkur.

Í tímans flæði með rauðum þræði

Í dag verður opnuð yfirlits-sýning á Kjarvalsstöðum um feril myndvefarans og rithöfundarins Hildar Hákonardóttur. Hildur sér söguna og samfélagið út frá þræðinum og segir tímamann hafa breyst, ekki eingöngu með samfélagsbreytingum heldur einnig í eðli sínu.

ninarichter@frettabladid.is

Á Kjarvalsstöðum sitjum við Hildur Hákonardóttir ásamt Sigrúnu Ingu Hrólfsdóttur sýningarstjóra sem gegnir tímabundinni rannsóknarstöðu við Listasafn Reykjavíkur er snýr að ferli Hildar, sem er grunnurinn að sýningunni. Þá stendur Listasafnið fyrir málþingi í tengslum við sýninguna á Kjarvalsstöðum klukkan 13 í dag þar sem Sigrún Inga heldur lykilerindi.

Hildur er fædd 1938. Í listinni er hún samfélagsrýnir og frumkvöðull með langan og fjölbreyttan feril að baki. Hún varð stúdent frá Menntaskólanum í Reykjavík 1955 og flutti til Bandaríkjanna 1956. Hún lærði myndlist við Myndlista- og handíðaskóla Íslands og Edinburgh College of Art, og lauk vefnaðarkennaraprófi árið 1979.

Hildur var einn stofnenda Rauðsokkahreyfingarinnar, og er kynjapolítik einn af þeim þræðum sem einkenna feril hennar og verk. Hún er fyrrverandi skólameistari Myndlista- og handíðaskóla Íslands, sem þá hét. Þá var hún forstöðumaður Byggða- og listasafns Árnesinga til ársins 2000.

Hildur hefur unnið list inn á fjölbreytta miðla, en að mestu leyti notað vefnað. Vefur er orð sem heyrir oftast í sambandi við tölvur í dag. Hildur segir þekkinguna á vefnaðinum nýttast á öllum sviðum lífsins. Hún býr yfir einstakri sýn og heimsmynd og greinir mannlega tilvist út frá þræðinum.

„Einu sinni var blaðamönnum alltaf boðið upp á kampavín og snittur,“ segir Hildur í upphafi viðtals. Tónninn er ekki afsakandi, heldur blátt áfram innlegg í það hvernig samfélagið hefur breyst. Kampavín og snittur væru í hrópandi ósamræmi við andrúmsloftið, fyrir utan sýningarsal þar sem vefnaður Hildar hangir á veggjum, hverra stef eru meðal annars baráttu alþýðukvenna fyrir sýnileika



Sem listamaður hefur Hildur mest unnið með vefnað en vefinn segir hún að krefjist svo mikillar skipulagningar að vefnaðarnám sé sambærilegt háskólanámi.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

og viðurkenningu í samfélaginu.

„Þegar ég hef fengið tækifæri til þess, hef ég vakið athygli á því að vefnaðurinn sem slíkur er svo mikið undur,“ segir hún. „Vefnaðurinn er svo ríkur að þú finnur það í tungumálinu. Við erum komin í gegnum skrifaða tímabilið sem er fullt af tilvísunum í vefnað. Svo förum við í gegnum skrifin og inn í tölvuöldina og við erum enn að tala um vefinn. Veraldarvef, internetið. Net er viss tegund af vef,“ segir Hildur.

„Þú þarft að vera fyrirhyggjusöm og skipulögð, ef þú ætlar að vefa. Þú þarft að vera nákvæm og íhugul og þessi skipulagningargáfa þarf að ná alveg til hræfnisins. Þetta er það nákvæmlega sama og að skipuleggja mjög stórt fyrirtæki,“ segir hún. „Vefurinn krefst svo mikillar skipulagningar að það að fara í gegnum vefnaðarnám held ég að sé fullkomlega sambærilegt við það sem fólk lærir í háskóla. Svo er enn þá betra að læra það á praktískan máta.“

Hildur vísar einnig til þess að gjarnan sé talað um lifið sjálft sem vef. „Talað er um lífsvefinn. Við tölum stundum um það að uppi-

”

Þú þarft að vera nákvæm og íhugul og þessi skipulagningargáfa þarf að ná alveg til hræfnisins. Þetta er það nákvæmlega sama og að skipuleggja mjög stórt fyrirtæki.

staðan sé meðgjöfin. Af hvaða kynstofni eru foreldrar þínir, landið sem maður fæðist í, og hvort þú fæðist í borg eða sveit. Þetta er það sem þér er gefið en þú lærir hvernig þú vinnur ívafið sem fer og fyllir inn í vefnaðinn. Við ráðum hvernig við nálgumst kringumstæðurnar okkar,“ segir hún. „Þetta hefur fylgt okkur og mun alltaf fylgja okkur. Vefurinn er svo dularfullur og skemmtilegur.“

Sé litið á hinar mismunandi túlkningar á vefnum í samtímanum, liggur við að spyrja hvernig hið nýrra og tölvutengda hlutverk orðsins og vefhugtaksins horfir við listakonunni.

„Það kemur eitthvert form, ef við förum í gömlu listasöguna. Þar er talað um þrefalda þróun, byrjunarstig, klassíska stigið og svo úrvinnslustig, jafnvel svoltið dekadent,“ svarar Hildur.

„Við höfum farið í gegnum tvö menningarstig sem eru búin að vera ótrúlega sterk. Annað er prentaða bókin. Við vitum hvernig hún byrjaði og hún er búin að eiga flott fimm hundruð ára tímabil. Nú er hið myndræna að sækja á hið skrifaða. Í myndlistinni átti málverkið þessar aldir og var óskaplega sterkt og nú sækja önnur form á. Það er óskaplega skemmtileg uppstokkun, en við erum mitt í breytingaferli. Það breytingaferli verður bara að fá að eiga sér stað. Við vitum ekki hvert það muni á endanum fara. Í hvaða átt,“ segir hún.

Ertu með kenningu?

„Tíminn hefur breyst. Ég veit að þetta byrjaði með endurreisninni

þegar við förum inn í fjarviddina. Áður hafði myndefnið verið svona flatt. Það voru bara tvær víddir. Svo kemur fjarviddin inn og hún stefnir í punkt, sem er eins og regnboginn, þú kemst aldrei þangað. En samfélagið skynjar sig frá þessum tíma í einhverju framþróunarskeiði. Þú ert að sækja fram að einhverju sem þú veist ekki hvað er,“ útskýrir Hildur.

„Svo gerist það 2012 að tíminn skiptir um eðli, fjarviddarhugsunin er ekki lengur til og við þurfum að læra að lifa í núinu. Þú ert alltaf í núinu. En við vorum orðin svo háð því að hugsa alltaf um að vera að fara eitthvað, í framþróun.“

Hvað gerist 2012?

„Það var árið sem Mayarnir sögðu að tímatalið myndi enda. En það var ekki það, heldur breytti tíminn um eðli. Þá fara menn að uppgötva að tíminn er ekki línulaga heldur hringlaga, eins og vortex. Það er erfitt að útskýra þetta, en við erum stödd inn að miðju krossins, þar sem þú sérð aftur í tímann og fram í tímann. Við erum bara stödd í einhverju flæði,“ segir Hildur Hákonardóttir. ■

Óbermin á háaloftinu

LEIKHÚS

Hvíta tigrisdýrið

Borgarleikhúsið í samstarfi við Slembilukku eftir Bryndísi Ósk Þ. Ingvarsdóttur

Leikstjóri: Guðmundur Felixson

Leikarar: Guðlaug Elísabet

Ólafsdóttir, Jökull Smári

Jakobsson, Laufey Haraldsdóttir

og Þuríður Blær Jóhannsdóttir

Leikmynda- og

búningahönnuður: Bryndís Ósk Þ.

Ingvarsdóttir

Hljóðmynd og tónlist: Eygló

Höskuldsdóttir Viborg

Lýsingarhönnun: Kjartan Darri

Kristjánsson

Sigríður Jónsdóttir

Bókmenntasagan er uppfyll af háaloftum og skúmasketum. Hentugir afkimar til að fela leyndarmál af öllu tagi, hvort sem það eru óheppilega lasnar eiginkonur eða vandráðabörn. Að sama skapi eru þessi rykugu rými líka ákjósanleg til að fela sig fyrir umheiminum, ef þannig stendur á. Þá er gott að hafa hvít

tígrisdýr til að vernda mann eða gæta þess að enginn komist út.

Slembilukka vakti verðskuldaða lukku með sýningunni Á vísium stað undir formerkjum Umbúðalaus, tilraunavettvangs ungs sviðslistafólks í Borgarleikhúsinu. Hvíta tigrisdýrið er næsta skref í þeirra samstarfi og fyrsta leikrit Bryndísar Óskar Ingvarsdóttur. Hvíta tigrisdýrið fjallar um þrjú börn og konuna með kjólfaldinn sem stjórnar heimilishaldinu, ef svo skyldi kalla, með harðri hendi. Þau húka saman á háaloftinu þar sem dagarnir renna saman í eitt, reglurnar eru formfastar og lífsgleðin takmörkuð.

Sagan er meira í ætt við upprunalegu Grimmsævintýrin eða Lemony Snicket með góðri slettu af gufupönki og heimsókn frá vofu Samuels Beckett. Bryndís Ósk skapar veröldina af kostgæfni og sköpunargleði, bæði í gegnum textann og sýnilega heiminn sem birtist á Litla sviðinu en hún hagnar bæði leikmyndina og búningana. Hún hikar ekki við að fjalla um erfið málefni á borð við erfðan fjölskyldusársauka og fyrirgefningu syndanna



Hvíta tigrisdýrið er öðruvísi barnasýning en áður hefur sést á íslensku leiksviði. MYND/LEIFUR WILBERG ORRASON

en gleymir ekki að skemmta ungu áhorfendunum.

Guðlaug Elísabet leikur konuna með kjólfaldinn, harðstjóra sem vill hafa allt í röð og reglu. Hún vitnar stöðugt í karl föður sinn, en

andi hans virðist teygja krumlur sínar yfir gröf og dauða. Guðlaug gerir þetta kerlingarsíli, sem minnir stundum á Vinni í Hamingjudögum, eins stórt og greiðsluna hennar, skapsveiflurnar eru miklar og röskunin skemmtilega tryllingsleg.

Þegar hennar og börn eru Klakadrengrinn, Ósýnilega stúlkan og Gírastúlkan, holdgervingar mismunandi viðbragða við áreiði. Klakadrengrinn er alltaf kalt og meðferð Jökuls Smára á þessum viðkvæma dreng staðfestir að hann er ungur leikari til að fylgjast með. Laufey, annar meðlimur Slembilukku, leikur Ósýnilegu stúlkuna sem er stöðugt skikkuð í þagnarbindindi en lætur ekki segjast. Gaman væri að sjá Laufeyju stiga aðeins fastar til jarðar en raddbeiting hennar er ekki nægilega sterk. Gírastúlkan vill halda öllu góðu og Þuríður Blær skilar flóknu tilfinningaferdalagi hennar afskaplega vel, hvernig hún felur tilfinningar sínar og síðan blómstrar.

Þriðji meðlimur Slembilukku er tónlistarkonan Eygló Höskuldsdóttir Viborg sem skapar hljóðheiminn. Á heildina litið eru tónsmíðarnar vel

heppnaðar, dularfullar og lifandi, en stundum sat tónlistin ekki nægilega vel í sýningunni, eins og hljóðblöndunin væri úr takti. Sama má segja um rödd Ósýnilegu stúlkunnar, eins og hún væri fyrir aftan sviðið frekar en á. Guðmundur Felixson hlúir vel að persónum verksins og heiminum sem þær dvelja í. Þar ber hæst augnablikin þar sem leikhústöfrarnir spretta fram; bolli sem ferðast með lyftu, stólar sem virðast hreyfast af sjálfu sér og fljúgandi fiðrildi.

Sviðslistahópurinn Slembilukka er svo sannarlega að stimpla sig inn í sviðslistasenua og gaman að sjá Borgarleikhúsið standa við bakið á honum. Hvíta tigrisdýrið er öðruvísi barnasýning en áður hefur sést á íslensku leiksviði. Fátt er dregið undan hvað varðar efnistöku en stutt er í leikhústöfrana og sýningin ber að lokum með sér skilaboð um mannægasku og fyrirgefningu, bráðnaudsýnilega lexíu fyrir leikhúsáhorfendur á öllum aldri. ■

NIDURSTADA: Óvanaleg en eftirminnileg barnasýning, fyrir fólk á öllum aldri.

Sjónvarpsseríurnar sem munu slá í gegn 2023

Ef fólk fannst 2022 vera stórt sjónvarpsár þá hefur það ekki séð sjónvarpsþáttaraðirnar sem væntanlegar eru 2023. Úr því verður bætt hér en það má með sannri segja að heimsfaraldur sé nú löngu gleymdur og sjónvarpsþáttframleiðsla komin á fullt skrið. Hér eru nokkrar seríur sem munu slá í gegn á árinu.

odduraevar@frettabladid.is



The Last of Us Janúar

Allt bendir til þess að þau Pedro Pascal og Bella Ramsey muni slá í gegn í nýrri seríu frá HBO sem byggir á samnefndum PlayStation-tölvuleikjum úr smíðju Naughty Dog. Þau leika Joel og Ellie, sem lifðu af hrikalegan sveppafaraldur sem rústað hefur heiminum eins og við þekkjum hann.



Poker Face Janúar

Sami maður og færði okkur Glass Onion, Rian Johnson, ætlar að færa okkur þessa glæpaþætti í tíu hlutum með Natöshu Lyonne í aðalhlutverki. Natasha leikur týpu í ætt við Benoit Blanc úr Glass Onion og þarf að leysa alls kyns glæpi en þetta eru fyrstu þættirnir sem Johnson gerir.



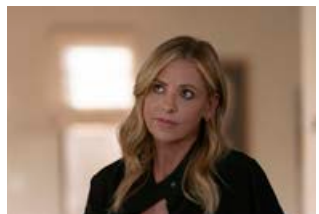
Gen V Síðari hluta ársins

Aðdáendur The Boys ættu að fylgjast með þessari seríu sem mun gerast í sama heimi og ofurhetjuþættirnir vinsælu á Amazon Prime. Hér er nokkrum ungum ofurhetjum í heimavistarskóla fylgt eftir sem þurfa að fóta sig í blóðugum en oft á tíðum drepfyndnum ofurhetjuheimi The Boys.



Shrinking Janúar

Jason Segel fer með aðalhlutverkið í þessari sjónvarpsþáttaröð frá þeim sömu og færðu okkur Ted Lasso á Apple TV+. Segel leikur sorgmæddan sálfræðing sem ákveður að brjóta reglurnar gagnvart skjólstæðingi sínum. Svo leikur Harrison Ford líka í þessu.



Wolf Pack Janúar

Sarah Michelle Gellar mætir aftur á sjónvarpsskjáinn eftir töluvert hlé. Hún fer með hlutverk Kristin Ramsay, konu sem rannsakar upptök dularfulls elds þar sem undarleg vera úr öðrum heimi fer á stjá.



The Idol Síðari hluta ársins

Höfundar Euphoria-þáttanna og tónlistarmaðurinn The Weeknd stilla saman strengi sína í þessum þáttum frá HBO sem munu fjalla um tónlistarkonuna Jocelyn sem hrynur niður vinsældalista. Í kjölfarið gengur hún til liðs við költ.



Succession 4 Vor

Líklega er fárra sjónvarpsþátta beðið með jafn mikilli eftirvæntingu og fjórðu seríunnar frá HBO um fjölmíðlakóngana í Roy-fjölskyldunni. Einir af bestu þáttunum sem eru í boði um þessar mundir.



The Continental Mitt ár 2023

Sjónvarpsþáttaröð sem mun gerast í sama heimi og atburðirnir í John Wick-kvikmyndunum. Hér er ungum Winston

Constinental, persónu úr myndunum, fylgt eftir á áttunda áratugnum. Sagan segir að Keanu Reeves muni mæta til leiks.



Secret Invasion Síðari hluta ársins

Marvel-aðdáendur fá nóg fyrir sinn snúð í sjónvarpsþáttageiranum á árinu. Secret Invasion er ein af þessum seríum en Samuel L. Jackson sem Nick Fury þarf að taka á hinum stóra sínum gegn furðulegri innrás Krull-geimverutegundarinnar. Svo leikur Emilia Clarke úr Game of Thrones líka í þáttunum.



The Mandalorian 3 Mars

Mandalórin og Baby-Yoda mæta á Disney+ í þriðja skiptið í mars. Hvað gera þeir núna og hvert munu þeir fara í Star Wars-heimum? Kemur í ljós eftir nokkra mánuði.

*Þú finnur
þitt námskeið
á worldclass.is*

**WorldClass
ICELAND**



**INFRA PILATES BARRE
JÓGA FYRIR STIRÐA
INFRARED FIT PILATES
SÚPERFORM**

**IN SHAPE
FLEXIBILITY
ABSOLUTE TRAINING
UNGLINGAHREYSTI**



**WORLDFIT
GRUNNNÁMSKEIÐ
MÖMMUR**

**UNGLINGAR
KRAKKAR
ÓLYMPÍSKAR LYFTINGAR**



**BOX GRUNNNÁMSKEIÐ
BOX KRAKKAR
BOX UNGLINGAR**



**KICKBOX 101
BJJ 101 ÁN GALLA**

- Settu heilsuna í fyrsta sæti



Gísli segir sýninguna fyrst og fremst vera fyrir þá sem kunna að meta lágmenningu.

MYND/GUNNHILDUR LUND

Fótbrotið ýtti Gísla í að klára ferðabókina

Gísli Einarsson frumsýnir um helgina uppstandssýningu á Sögu lofti Landsnámsseturs Íslands í Borgarnesi. Hann fótbrotnaði í október og segist þannig loksins hafa getað klárað verkið sem er uppfærsla á frægustu Ferðabók Íslands.

odduraevar@frettabladid.is

Einn ástsælasti sjónvarpsmaður þjóðarinnar frumsýnir um helgina eigin uppfærslu á Ferðabók Eggerts Ólafssonar og Bjarna Pálssonar frá árinu 1772.

Ferðabókin var skrifuð af þeim Eggerti Ólafssyni og Bjarna Pálssyni sem fengu styrk frá danska ríkinu árið 1752 til skrifanna. Þeir ferðuðust um landið í fimm ár, skrásettu íbúa landsins og náttúru með skrautlegum lýsingum.

„Það hefur náttúrulega ýmislegt breyst og svo var bara ekkert almennilega vandað hjá þeim, því ég er búinn að leggja miklu meiri vinnu í mitt verkefni og vænti þess að fá sömu athygli og þeir fengu á sínum tíma,“ segir Gísli hlæjandi.

„Það er búið að hampa þessu í einhver 270 ár sko, þannig að ég vænti þess að það verði eins með mína vinnu, að hún verði í hávegum höfð næsta 271 árið.“

Hann frumsýnir verkið á Sögu lofti Landnámsseturs Íslands í Borgarnesi á laugardag. „Ég er einmitt uppi á Sögu lofti núna og ætla að reyna að negla þetta eins sæmlega og mögulegt er,“ segir Gísli og það er stutt í húmorinn.

„Sjö-níu-þrettán, ég held að þetta líti þokkalega út. Ég var að renna yfir þetta í gær með leikstjóranum og listrænum stjórnendum og þeim sem koma að þessu með mér og þetta litur bærilega út.“

Gísli segir þekkt í gegnum mannkynssöguna að þótt miklum tíma sé varið í ákveðin verkefni geti niðurstaðan samt verið ömurleg.

„Menn geta verið hoknir af reynslu en samt ömurlegir í því sem þeir eru að gera. Það eru alveg mörg dæmi um það. Æfingin skapar ekkert alltaf meistaranum, það er lygi,“ segir Gísli hlæjandi.

Síðast þegar Fréttablaðið ræddi við Gísla, í október síðastliðnum,



Gísli segist rétt vona að sínu verki verði hampað næstu 270 ár rétt eins og Ferðabók þeirra Eggerts og Bjarna.

MYND/GUNNHILDUR LUND



Menn geta verið hoknir af reynslu en samt ömurlegir í því sem þeir eru að gera.

var hann nýfótbrotinn eftir að hafa lent illa þegar hann festist uppi á húspaki.

„Ég er núna að biða eftir því að það verði teknir naglarnir úr fætinum en ég er allavega orðinn rólfær,“ segir Gísli sem bætir því við að það hafi í raun verið fótbrotinu að þakka að hann hafi loksins haft tíma til að skrifa handritið að uppstandssýningunni.

„Þannig að það kom allavega eitthvað, ég segi ekki gott, úr þessu, en það kom allavega eitthvað út úr þessu,“ segir Gísli á léttum nótum. Hann segir að aulahúmorinn verði allsráðandi á sýningunni.

„Ég ætla allavega rétt að vona að það komi enginn á þeim forsendum að viðkomandi sé að fara á einhverja hámenningu. Þá fá menn endurgreitt, ég get lofað því. Lágmenning hefur ágætis næringargildi að mínu mati.“

Margir vilji oft eitthvað fínt og flott. „En ef þú ert alltaf í sparfötunum og borðar ekkert nema hátíðarmat þá er það bara ömurlegt og verður leiðigjarn,“ segir Gísli og bætir við:

„Þannig að menn þurfa líka að sinna lágmenningu og ómerki- legum aulahúmor og þess háttar og það er það sem ég er að reyna að skaffa, ég er að reyna að sinna þörfum þeirra sem gera ekkert miklar kröfur og hafa ekkert góðan smekk. Þeir eiga líka rétt á sínu.“ ■



blómaval HÚSASMÍÐJAN

FYRIR ÞIG

ÚTSALA

Útsalan er líka í vefverslun

Allar flísar

~~30-45%~~

Plastbox og hillurekkar

~~20-25%~~

Barnaöryggisvörur

~~20-50%~~

Öll búsaðhöld

~~20-30%~~

Öll verkfæri

~~20-30%~~

Öll LADY málning

~~30%~~

Blöndunartæki

~~25%~~

Öll plastbox

~~30%~~

Allt parket

~~25-50%~~



25%

STANLEY

Verkfærataaska
24" Fatmax. 5024885

~~9.975~~
6.995 kr



40%

BLACK+DECKER

Borvél 18V + 72 fylgihlutir
Með 72 fylgihlutum, 2.0Ah rafhlaða, 1 stk. hraði 0-600 sn./mín., mesta hersla 3(Nm, Led ljós og 11 stillingar í herslu. 5245584

~~20.990~~
12.590 kr



50%

osann

Barnabílstóll
9-36 kg, mælt er með notkun frá 18 mánaða aldri. 43x51x44 cm. 3000806

~~32.090~~
15.999 kr



ISOFIX

36%

B BERK

Þvottavél
8 kg, 1400 sn., 14 þvottakerfi, hljóðstyrkur 57dB, í vindu 79dB. 85x47x59,5 cm. 1860471

~~78.990~~
49.990 kr



175 kg
HVERHILLA

20%

AVASCO

Hillurekki
180x90x45 cm, 5 hillur, hver hilla ber 175 kg. 5803673

~~9.255~~
7.484 kr



30%

orthex

Plastbox
44 ltr., ytra mál: 58x39x30 cm. Innra mál: 46,6x26,6x 27,1 cm. 2007616

~~3.115~~
2.181 kr



Skoðaðu útsölublaðið





Bakþankar

Odds Ævars
Gunnarssonar



Je suis Harry

Ég held að ég sé fyrsti maðurinn í alheiminum með þessar vanga-veltur. Ég ætla bara að segja þetta. Ég held að ég yrði góður prins. Það færi mér ákaflega vel að geta vaknað í einhvers konar lúxus-húsnæði á hverjum degi, í risastóru þykku en fyrst og fremst mjúku rúmi. Fá mér kaffibolla frá Indónesíu.

Rölta út úr húsi á Bessastöðum og virða fyrir mér Álftanesið. Heimsækja alls konar bæi á landsbyggðinni, taka í lúkurnar á fólki og heimsækja alls konar fyrirtæki.

Nei, ég held ég yrði frábær prins. Ég yrði endalaus uppspretta fréttu. Miklu áhugaverðari en Guðni, af því að ég ætti þetta svo innilega ekki skilið.

Ég væri prinsinn af Íslandi. Prins fólksins! Fæddur í þetta hlutverk.

Svo af því að ég er ekki elstur systkina minna yrði ég óhjákvæmilega óhamingjusamur og gæti tjáð mig um það á opinberum vettvangi! Ímyndið ykkur fréttuflóðið!

Ég myndi á endanum eðli málsins samkvæmt segja skilið við Bessastaðafjölskylduna. Flytja úr landi. Til Hollywood. Verða opinberlega vestanhafs „The Prince of Ice“.

Sómi Íslands, sverð þess og skjöldur. Ég myndi ekkert biðja um mikið fyrir þetta heldur. Bara endalaust fjármagn frá íslenskum skattgreiðendum. Það þyrfti líka að greiða fyrir öryggisgæsluna mína, sjáði til, þannig að þetta er alls ekki frekja og nánast ofbeldi að halda öðru fram.

Sjáði líka fyrir ykkur landkynninguna? Ég myndi skrifa bók og hjóla í íslenska fjölmiðla. Svo hlýtur Oprah Winfrey að hringja.

Eins og ég segi. Ég er fyrsti maðurinn með þessa hugmynd. ■

Fasteignaleitin

Ný og öflug fasteignaleit

Finndu réttu eignina fyrir þig á frettabladid.is



SMÁRÁLIND



frettabladid.is

Hér færðu Fréttablaðið á höfuðborgarsvæðinu

101

Sundhöllin
Olís Ánanaust
Nettó Granda
N1 Hringbraut
Krambúðin Skólavörðustíg
BSÍ
Bónus kjörgarði
Bónus Fiskislóð

102

Krambúðin Menntavegi
Háskóli Íslands
Reykjavíkflugvöllur

103

Kringlan
Bónus kringlunni

104

Glæsibær
Olís Sæbraut
Olís Álfheimar
N1 Klettagarðar
Iceland Glæsibæ
Húsasmiðjan Skútuvogi
Hagkaup Skeifan
Bónus Skútuvogi
Bónus Holtagarðar

105

World Class Laugum
Laugardalslaug
Nettó Nóatún
Krambúðin Lönguhlíð
Krambúðin Laugalæk
Bónus Skipholti

107

N1 Ægissíðu
Melabúðin
Krambúðin Hjarðahaga
Vesturbæjarlaug

108

Nettó Lágmulá
N1 Stóragarði
N1 Fossvogur
Krambúðin Grímsbæ
Múlakaffi
Bónus Skeifan

109

Olís Mjódd
Nettó Mjódd
N1 Skógarsel
Iceland Seljabraut

110

Árbæjarlaug
Olís Norðlingaholti
N1 Ártúnshöfði
Múrbúðin Kletthálsi
Bónus Hraunbær

111

Breiðholtslaug
Iceland Vesturbergi
Bónus Lóuhólar

112

World Class Egilshöll
Grafarvogslaug
Olís Gullinbrú
N1 Gagnvegi
Bónus Spöngin

116

Klébergslaug

170

World Class Seltjarnarnes
Sundlaugin Seltjarnarnes
Hagkaup Eiðistorgi

200

Sundlaug Kópavogs
N1 Stórihjalli
Iceland Engjahjalla
Bónus Nýbýlavegur
Bókasafn Kópavogs

201

Salalaug
Smáralind
Hagkaup Smáralind
Nettó Salavegi
Bónus Smáratorgi
Elko Lindum

203

World Class Ögurhvarf
Nettó Búðarkór
Bónus Ögurhvarf

210

Ásgarðslaug
Olís Hafnarfjarðarvegi
Hagkaup Litlatún
Costco
Bónus Kaupþúni
Bónus Garðatorg



220

Sundhöll Hafnarfjarðar
Nettó Dalshraun
N1 Lækjargata
Húsasmiðjan Fjarðargötu
Fjörðurinn
Fjarðakaup
Bónus Helluhraun

221

Ásvallalaug
Nettó Selhelli
Múrbúðin Selhelli
Iceland Staðarbergi
Bónus Tjarnarvellir

225

Álftaneslaug

270

Varmárlaug
Lágafellslaug
Olís Langatanga
Nettó Sunnukrika
N1 Háholti
Bónus Bjarkarholti

*Sífellt fleiri staðir bætast við.
Fylgist vel með.

Stafrænar útgáfur



Skannaðu kóðann

Frítt