



OPAL G+

NÓI SÍRÍUS

VEGAN

FRÉTTABLAÐIÐ

24. TÖLUBLAÐ | 23. ÁRGANGUR | frettabladid.is | FÖSTUDAGUR 03. FEBRÚAR 2023



Bæjarstarfsmenn Seltjarnarness vaða djúpan poll til að losa stíflu í niðurfalli við Suðurströnd. Íslenski veturinn er samur við sig og nú koma lægðirnar ein af annari yfir landið eins og fiskflök á færíbandi, beint sunnan úr Atlantshafinu. Ekki ber á öðru en það sé landsmönnum til armæðu. **FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK**

FRÉTTIR | 2

Tæmdu reikning einstæðrar móður



LÍFIÐ | 18

Kraftaverk í Nepal



MENNING | 15

Niðurskurður hjá Háskóla Íslands

MENNTAMÁL Grípa þarf til hagræðingaráttakerfingar í rekstri Háskóla Íslands vegna minni fjárveitinga úr ríkissjóði og segir Jón Atli Benediktsson rektor það verða áskorun. Nemendum hafi fjölgað í heimsfaraldrinum og það hafi komið á óvart hvað stjórnvöld voru fljót að draga fjárveitingar til baka. „Að óbreyttu sjáum við fram á niðurskurð í háskólakerfinu í heild sinni,“ segir Jón Atli en á næsta ári er gert ráð fyrir frekari samdrætti í fjárveitingum til skólans. **SJÁ SIÐU 7**



Jón Atli Benediktsson, rektor Háskóla Íslands

Meira vændi á Íslandi eftir kipp í ferðapjónustunni

Eftirlit með þeim sem bjóða ferðapjónustu er lítið sem ekkert, segir lögreglumaður. Vændi hefur aukist til muna eftir kipp í ferðapjónustunni.

odduraevar@frettabladid.is

LÖGREGLUMÁL „Eftirlit með fyrirtækjum og einstaklingum sem bjóða upp á einhvers konar ferðapjónustu og upplifanir er lítið sem ekkert,“ segir Stefán Örn Arnarson hjá miðlægri rannsóknardeild lögreglunnar í svari til Fréttablaðsins. Lögreglunni voru sendar spurningar í kjölfar fréttar um bandarísk hjón sem lýstu meintum svikum íslensks ferðaskipuleggjanda.

” Er það grunur lögreglu að umtalsverð starfsemi, tengd ferðamönnum, sé „svört“.

Stefán Örn Arnarson, hjá miðlægri rannsóknardeild lögreglunnar

„Þá er það grunur lögreglu að umtalsverð starfsemi, tengd ferðamönnum, sé „svört“ starfsemi þar sem aðilar starfa án leyfa og án þess að gera skil á opinberum gjöldum,“ bætir Stefán Örn við.

Að sögn Stefáns Arnar væri ekki erfitt að beita sér í málum sem tengist svikum gegn ferðamönnum.

„Ágætis lausn væri að hafa lítið teymi sem hefði meðal annars það verkefni að kanna leyfi og réttindi aðila í ferðapjónustu,“ svarar Stefán Örn. Gæti það verið með svipuðu sniði og gert sé með skemmtistaði og dyraverði.

„Að mínu mati hlýtur það að aukast, það er starfsemi án leyfa, samhlíða aukningu ferðamanna hingað til lands. Þá höfum við séð kippi annars staðar, til dæmis í framboði vændis, sem hefur aukist til muna eftir að ferðamannaiðnaðurinn tók við sér á sínum tíma,“ segir Stefán Örn. ■



Safnanótt við a um höfuðborgina



EITT SETT TÖGGUR

NÝTT! TÖGGUR Í ÞESSUM

coGa HORIZONS

NÓI SÍRÍUS



Húsvíkingar biðu og biðu en ekkert gerðist. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Trössuðu að setja upp vindmyllu

kristinnhaukur@frettabladid.is

NORDURÞING Bygðarráð Norðurþings hefur ákveðið að slíta sambandi við fyrirtæki Qair. Qair hafði fengið leyfi til að setja upp könnunarmastur fyrir vindorkuver árið 2021 en gerði það ekki.

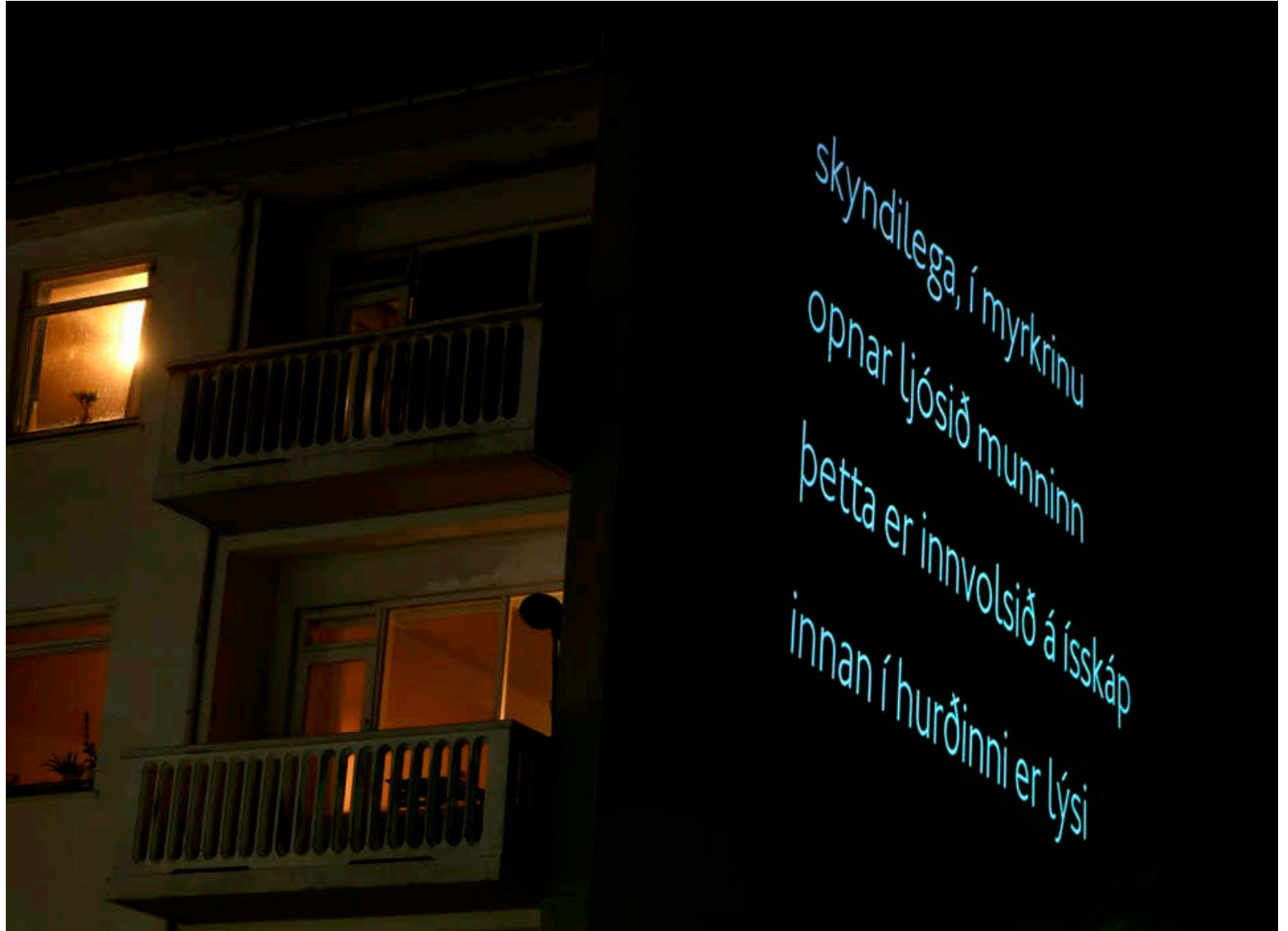


Fyrirverandi meirihluti bæjarstjórnar klofnaði í málinu.

Greint var frá því í lok árs 2020 að þáverandi meirihluti sveitarstjórnar væri ekki einhuga um leyfið. Sjálfstæðisflokkur og Samfylking voru fylgjandi en Vinstri græn á móti vegna nálægðar við útivistarsvæði og takmarkaðs hagnaðar íbúa Norðurþings af vindorkuveri.

Meirihluti Sjálfstæðisflokks og Framsóknarflokks hefur nú slitit samstarfinu. Mastrið var hvorki sett upp árið 2021 né í fyrra þrátt fyrir yfirlýsingar Qair. ■

Lýst upp með ljóðum



Kveðskapurinn hefur verið fóstur Íslendinga um aldir. Hefur hann yljað og huggað í myrkrinu og gerir enn. Vetrarhátíð hófst í gær og verður verkefnið Ljósa-slóð þar í lykilhutverki. Allt frá Hallgrímskirkjuturni, niður Skólavörðustíg og að Austurvelli eru byggingar baðaðar ljósi og list. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Undrast fyrirhugaða sölu á TF-SIF

helenaros@frettabladid.is
thorgrimur@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA Bjarkey Olsen Gunnarsdóttir, formaður fjárlaganefndar, hyggst funda með Jóni Gunnarssyni dómismálaráðherra vegna ákvörðunar hans um að láta selja TF-SIF, einu eftirlits- og björgunarflugvél Landhelgisgæslunnar.

Bjarkey hefur lýst yfir undrun á fyrirhugaðri sölu þar sem ekki sé heimild fyrir henni í núgildandi fjárlögum.

„Við ætlum fyrst og fremst að inna ráðherrann eftir því hvers vegna þetta sé að gerast með þessum hætti,“ segir Bjarkey. „Það þarf sérstaka heimild fyrir því að selja í 6. grein fjárlaga. Hennar var ekki aflað eða óskað í fjárlagagerðinni fyrir



Bjarkey Olsen Gunnarsdóttir, formaður fjárlaganefndar

nokkrum vikum og okkur finnst það skjóta skökku við að þetta sé að koma upp núna.“

Sveinbjörn Indriðason, forstjóri Isavia, staðfestir að samtal sé hafið við dómismálaráðuneytið um mögulega samnýtingu á vél í eigu dótturfélags Isavia.

„Ef það er leið til að samnýta hana þá að sjálfsgöðu gerum við það,“ segir Sveinbjörn. ■

Smálánafyrirtæki tæmði bankareikning hjá móður

Svo virðist sem vafi leiki á því hver skuli hafa eftirlit með útlánastarfsemi smálánafyrirtækja og viðskiptaháttum þeirra. Smálánafyrirtækið Núnú lán ehf. er á heimasíðu fyrirtækisins sagt vera undir eftirliti FME en svo er ekki.

olafur@frettabladid.is

NEYTENDUR Einstæð þriggja barna móðir vaknaði upp við vandan draum á miðvikudaginn, fyrsta dag febrúarmánaðar. Hún kíkti í heimabankann sinn í appi Íslandsbanka og varð fyrir áfalli. Þrátt fyrir að búið væri að borga út laun var reikningurinn tómur.

Smálánafyrirtækið Núnú lán ehf. hafði tæmt bankareikninginn hennar með 10 færslum sem allar voru milli 28 og 29 þúsund krónur. Í færslu sem móðirin setti í hópinn Hjálpum fólki segist hún hafa asnast til að taka lán hjá fyrirtækinu fyrir einu og hálfu ári og engin viðvörðun hafi verið gefin áður en öll launin hennar hafi verið tekin í morgun. Hún segist ekki geta borgað leigu eða keypt mat fyrir börn sín þennan mánuð. Biður hún um aðstoð og segir allt hjálpa, líka mat og flöskur.

Brynhildur Pétursdóttir, framkvæmdastjóri Neytendasamtakanna, segir samtökin telja skuldfærslur af þessu tagi andstæðar lögum, þær séu allt of víðtækar, ekki sé kveðið á um tiltekinn dag eins og til dæmis þegar fólk lætur skuldfæra líkamsræktarkort eða Visa-reikninginn né tiltekna upphæð.

„Þá eru lán er ekki skuldfærð strax eftir eindaga eins og eðlilegt væri heldur eftir að innheimtukostnaður hefur safnast upp. En það er einmitt viðskiptamódelið,



Smálán geta verið varasöm ef ekki er staðið í skilum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Brynhildur Pétursdóttir, framkvæmdastjóri Neytendasamtakanna



Þórunn Anna Árnadóttir, forstjóri Neytendasstofu

að safna innheimtukostnaði á kröfurnar.“

Leifur Haraldsson, framkvæmdastjóri Núnú lán ehf., segir fyrirtækið hafa heimild til að gjaldfæra kort til endurgreiðslu lána og kostnað af þeim. Þetta sé ekki nýtt og algeng leið til endurgreiðslu og tryggingar lána og segir sams konar skilmála hjá Valitor, Borgun og bönkunum.

„Núnú notar skuldfærslu sem tryggingu til greiðslu og er sú leið notuð ef lán lenda í vanskilum og greiðendur greiða hana ekki fyrir eindaga. Markmiðið er að ná vanskilum niður,“ segir Leifur. Hann segir þetta löglegt. „Núnú lán ehf. er skráð lánafyrirtæki hjá Neyt-

endastofu sem og undir eftirliti Fjármálaeftirlitsins og fylgir lögum og reglum sem því fylgja. Ef ekki þá mundi félagið ekki geta starfað.“

Samkvæmt upplýsingum frá Seðlabankanum hefur FME ekki eftirlit með útlánastarfsemi.

Þórunn Anna Árnadóttir, forstjóri Neytendasstofu, segir Neytendasstofu ekki geta haft eftirlit með skuldfærslum á bankareikningum. Aðspurð segir hún að mögulega þurfi að skerpa á löggjöf til að vernda hagsmunir neytenda.

Samkvæmt Íslandsbanka getur bankinn ekkert gert varðandi skuldfærslur þegar viðskiptavinir hafi gefið heimild til úttektar. ■

„Takk fyrir að sýna okkur að krabbamein er ekki dauðadómur“

Kolluna upp fyrir mig og vinkonu mína!

lifidernuna.is KRAFTUR

EXTRA

ÓDÝRT HJÁ OKKUR

**EXTRA
ÓDÝRT!**

Kíktu í **EXTRA ÓDÝRA** heimsókn. Þú finnur þetta merki við extra ódýrar vörur í verslunum okkar.



**EXTRA
ÓDÝRT!**

599 kr.stk.

Myllan heimilisbrauð
770g



**EXTRA
ÓDÝRT!**

2.699 kr.kg.

Kjörflug bringur



**EXTRA
ÓDÝRT!**

699 kr.stk.

Stjörnuegg stór
816g



**EXTRA
ÓDÝRT!**

229 kr.stk.

MS Léttmjólk
D-vítamínbætt 1L



**EXTRA
ÓDÝRT!**

599 kr.stk.

GF 4 mini pizza
pepperoni 372g



**EXTRA
ÓDÝRT!**

599 kr.stk.

GF 4 mini pizza
four cheese 372g



**EXTRA
ÓDÝRT!**

899 kr.stk.

Ben & Jerry's ís
465ml



**EXTRA
ÓDÝRT!**

199 kr.stk.

Monster 500ml



**EXTRA
ÓDÝRT!**

1.199 kr.stk.

Pepsi/Pepsi Max/
Pepsi Max Lime/Applesín/
Applesín án sykurs 12x330ml



**EXTRA
ÓDÝRT!**

999 kr.stk.

Pepsi/Pepsi Max 4x2L



**EXTRA
ÓDÝRT!**

219 kr.stk.

Homeblest 300g

EXTRA

Akureyri
Mýrarvegi
24/7

Reykjanesbæ
Hafnargötu 51
24/7

Reykjavík
Barónsstíg 4
8-24

VIVIAN ÓLAFSDÓTTIR

JACK FOX

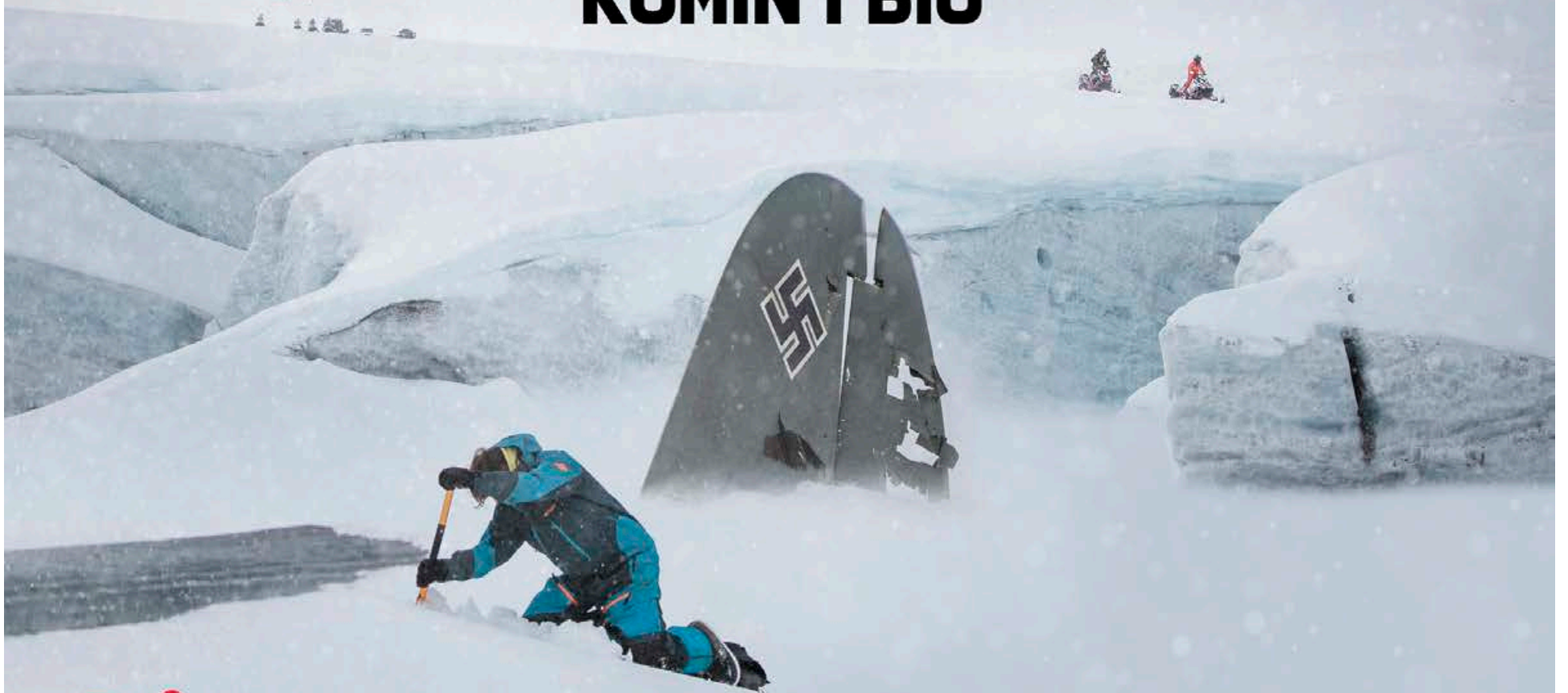
ÓLAFUR DARRI ÓLAFSSON

IAIN GLEN

NAAPO LEONIS SKJÖLLIN

KVIKMYND EFTIR ÓSKAR ÞÓR AXELSSON

KOMIN Í BIÖ



BYGGÐ Á SKÁLDSÖGU EFTIR ARNALD INDRÍÐASON

STJÖRN KVIKMYNDATÖKU ÁRNI FILIPPUSON LEIKMYNDAHÖNNUN HEIMIR SVERRISSON TÓNLIST FRANK HALL BÚNINGAHÖNNUN SYLVÍA DÖGG HALLDÖRSDÓTTIR
GERVAHÖNNUN CARMEN BOTERMANN MARCUS MICHAEL KLIPPING GUNNAR B. GUÐBJÖRNSSON & KRISTJAN LÖDMFJÖRÐ HLJÓÐHÖNNUN NICOLAS LIEBING &
SINDRI ÞÓR KÁRASON MEDFRAMLEIÐENDUR JENS WOLF NESHE DEMIR DAGSKRÁRSTJÖRI ZDF DORIS SCHRENNER AÐSTODARFRAMLEIÐANDI FRANK SEYBERTH
FRAMLEIÐSLUSTJÖRI ERLINGUR JACK GUÐMUNDSSON YFIRFRAMLEIÐENDUR KJARTAN THOR THORDARSSON RALPH CHRISTIANS AÐALSTEINN JÓHANNSSON
BYGGT Á SKÁLDSÖGU EFTIR ARNALD INDRÍÐASON HANDRIT MARTEINN ÞÓRISSON FRAMLEIÐENDUR TINNA PROPPÉ HILMAR SIGURÐSSON ANITA ELSANI DIRK SCHWEITZER
LEIKSTJÖRN ÓSKAR ÞÓR AXELSSON



splendid entertainment



Film und Medien
Stiftung NRW



MMC

N ÞINGOR
MUNIPOR

RTS CINEMA

Nordisk
Film & TV Fond

SAMFILM

Tímabundið fall í lestri vekur ekki ugg

ser@frettabladid.is

FJÖLMIDLAR „Það kemur ekki á óvart að við höfum ekki mælst vel í byrjun mánaðar þegar gjörbreyting varð á dreifingu blaðsins, enda tekur það tíma fyrir lesendur okkar að átta sig á breytingunni,“ segir Jón Þórisson, forstjóri Torgs sem gefur út Fréttablaðið.

Gallup birti í gær nýja könnun sem gildir fyrir allan janúar sem sýnir minnkandi lestur Fréttablaðsins, en Jón bendir á að Torg hafi látið viðurkennt könnunarfyrtæki gera könnun um lesturinn frá 18. til 25. janúar, eftir að dreifingin varð mun þéttari en í byrjun mánaðarins, og hún sýni til dæmis að meðallestur helgarblaðsins sé 17 prósent.

„Könnun Gallup veldur okkur ekki ugg,“ segir Jón og bendir á að dreifing blaðsins sé aukin jafnt og þétt á fjölförnum stöðum. Nú í febrúar megi búast við því að lestur blaðsins aukist til muna.

„Það tekur tíma fyrir tryggja lesendur okkar að venjast breytttri dreifingu og við á Torgi erum full bjartsýni á að æ þéttari og betri dreifing með nýja mótinu skili okkar sama lestri og áður.“



Við á Torgi erum full bjartsýni.

Jón Þórisson, forstjóri Torgs

„Það er villandi að birta meðaltalslestur blaðsins allan janúar á meðan breytingin gekk yfir, en miklu raunhæfara að skoða tölurnar fyrir seinni hluta mánaðarins þegar breytingin var um garð gengin,“ segir Jón Þórisson og boðar nýjar tölur um lestur strax í næstu viku.

Þess má geta að lesturinn á vef Fréttablaðsins, frettabladid.is, hefur aukist á nýju ári og var nýtt lestrar-met sett aðra vikuna í janúar þegar 111.474 notendur heimsóttu vefinn á degi hverjum að meðaltali.

Þá hefur lestur DV.is, sem Torg gefur einnig út, sömuleiðis verið góður en um 130 þúsund notendur heimsækja vefinn að jafnaði á degi hverjum. ■



Filippseyk herdeild tekur á móti varnamálaráðherra Bandaríkjanna, Lloyd Austin. Bandaríkin munu fjölga herstöðvum sínum í landinu. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Umsvif Bandaríkjanna aukast í Asíu

helgsteinar@frettabladid.is

FILIPPSEYJAR Bandaríkin hafa nú tryggt her sínum aðgang að fjórum herstöðvum til viðbótar á Filippseyjum. Með samkomulaginu hefur bandaríski herinn nú fyllt upp í varnarlinu sínu sem nær frá Suður-Kóreu og Japan í norðri til Ástralíu í suðri.

Samningurinn markar mikil tímamót í stefnubreytingu bandarískra stjórnvalda gagnvart fyrrum nýlendu sinni, en Bandaríkin drógu herlið sitt til baka frá Filippseyjum fyrir 30 árum.

Ekki hefur enn verið greint frá því hvar nýju herstöðvarnar verða en mögulegt er að þrjár þeirra verði

staðsettar á Luzon-eyju í norðurhluta landsins. Luzon hýsir bæði höfuðborgina Manila og er einnig sú eyja sem liggur næst Taivan.

Bandaríski herinn hafði þegar takmarkaðan aðgang að fimm bælistöðvum á Filippseyjum. Ríkisstjórn Bandaríkjanna þvertækur fyrir að með þessu samkomulagi sé hún að leitast eftir varanlegum herstöðvum.

Kínverska ríkisstjórnin gagnrýnir samkomulagið harðlega og segir Bandaríkjamenn auka spennu á svæðinu og grafa undan friði og stöðugleika. Hún segir Bandaríkin styrkja hugmyndina um núllsumruleik í Asíu með því að efla hernaðaraðstöðu sína á svæðinu. ■

Mason Greenwood laus allra mála

helenaros@frettabladid.is

BRETLAND Allar ákærur á hendur Mason Greenwood, leikmanni Manchester United, hafa verið felldar niður. Greenwood var handtekinn fyrir rúmu ári grunaður um líkamsárás og tilraun til nauðgunar gagnvart kærustu sinni, Harriet Robson. Frá þessu greindi lögreglan í Manchester í gær en lykilverni málsins hætti við.

Knattspyrnukappinn hefur ekki leikið með United frá því að hann var ákærður. Kærasta hans tók upp myndbönd og myndir af Greenwood sem fóru í dreifingu á netinu. Á hljóðupptöku mátti heyra Greenwood reyna að þvinga hana til samræðis.



Greenwood var handtekinn fyrir rúmu ári vegna gruns um ofbeldi.

Breska lögreglan ítrekar í yfirlýsingu sinni stuðning við konur og stúlkur sem verða fyrir ofbeldi og hvöttu þau hugsanleg fórnarlömb til að stíga fram og tilkynna til lögreglu. ■



Vita lítið um einstaklinga sem koma í einangrun

Fangelsismálastjóri segir gott að fá ábendingar frá Amnesty International um það sem betur megi fara í fangelsum landsins. Amnesty gagnrýndi í nýrri skýrslu í vikunni aðbúnað einstaklinga í einangrun í gæsluvarðhaldi. Fangelsismálastjóri ítrekar þó að hlutverk þeirra sé fyrst og fremst að tryggja rannsóknarhagsmuni.

lovisa@frettabladid.is

MANNRETTINDI Fangelsismálastjóri, Páll E. Winkel, segir að fangelsismálayfirlit taki það alvarlega sem kemur fram í nýrri skýrslu Íslandsdeildar Amnesty um aðbúnað einstaklinga sem vistaðir eru í einangrun til verndar rannsóknarhagsmunum meðan á gæsluvarðhaldi þeirra stendur.

„Við tökum það alvarlega þegar alþjóðlega eftirlitsstofnanir gera athugasemdir og munum bregðast við því sem kemur okkur við,“ segir Páll en í skýrslunni segir Amnesty einangrunarvist gæsluvarðhalds-fanga sé beitt óhöflega á Íslandi.

Frá því að skýrslan kom út á þriðjudag hefur til dæmis þroskahjálp tekið undir ákall Amnesty um breytingar á verklagi auk þess sem einstaklingar sem hafa verið látnir sæta einangrun hafa lýst upplifun sinni.

„Það sem snertir okkur snýr helst að inntaki einangrunarinnar. Að hafa frumkvæði að því að veita þessum einstaklingi aðgengi að DVD-spilara, bókasafni og bæta aðbúnað í útivist eins og hægt er,“ segir Páll og að það sé þó einnig



Við vitum lítið um ekkert um þau sem koma í einangrunarvist.



Páll Winkel, fangelsismálastjóri

að tryggja annan aðbúnað og að það sé gert sem hægt er til að tryggja að hún sé góð.

„Sálfræðingar og heilbrigðisstarfsfólk er með þessa einstaklinga í forgangi og þegar það var aukning til dæmis í nóvember var þetta fólk hérna látlaust að taka viðtöl,“ segir Páll og vísar þá til þess þegar hátt í 70 voru í gæsluvarðhaldi á sama tíma og um helmingur í einangrun.

Í skýrslu Amnesty er einnig bent á að aðstæður einangrunarfanga gætu verið betri og er bent á skyggð gler í klefanum. Hvað þau varðar segir segir Páll að tilgangur þeirra sé að koma í veg fyrir samskipti við fólk utan fangelsisins en að það verði að kanna hvort hægt sé að bæta útsýni úr klefunum. Hann segir að þrátt fyrir að fangelsið sé einangrad séu vegir í kring og að fólk geti kosið að koma að því ef það vill.

„Það má ekki gleyma því að í stórum málum hafa einstaklingar reynt að koma upplýsingum á milli og okkur ber að koma í veg fyrir það, en á sama tíma að gæta meðalhófs, og þess vegna eru þessar ábendingar mjög vel þegnar,“ segir Páll.

Spurður um til dæmis fangelsið á Hólmsheiði og möguleikann á því að aðskilja menn á ólíkum göngum fangelsisins segir Páll að ef það yrði gert væri á sama tíma verið að ráðstafa hluta fangelsisins fyrir þann hátt.

„Sú nýting yrði slæm og það er mjög mikill þrýstingur á fangelsiskerfið að nýta plássíð. En þetta er þá eitthvað sem þarf að taka til skoðunar og taka ákvörðun um ef vilji er til þess.“ ■

Minntust sextíu ára samstarfs

helgsteinar@frettabladid.is

ALÞJÓÐAMÁL Fundur var haldinn í sendiherrabústað Frakklands í Reykjavík í gær í tilefni 60 ára afmælis Élysée-samningsins. Sendiherrar Frakklands og Þýskalands ræddu um samstarf landanna í núverandi samhengi heimsmála og ítrekuðu mikilvægi þess að varðveita þau tengsl.

Guillaume Bazard, sendiherra Frakklands og Dietrich Becker, sendiherra Þýskalands, ræddu meðal annars um samstarf ríkjanna í tengslum við stríðið í Úkraínu og þær breytingar sem hafa átt sér stað í evrópsku samhengi síðan innrásin hófst fyrir ári síðan.

Élysée-samningurinn var undir-



Franski sendiherrann Guillaume Bazard og Þýski sendiherrann Dietrich Becker. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

ritaður 22. janúar 1963 af Charles de Gaulle, þáverandi forseta Frakklands, og Konrad Adenauer Þýskalandskanslara. Samningurinn var talinn mjög mikilvægur fyrir aukna efnahagssamvinnu og litu leiðtogar ríkjanna svo á að með samningnum væru styrjaldir milli ríkjanna úr sögunni. Eftir undirritunina gegndu ríkin síðan lykilhlutverki í þróun Evrópusamstarfsins.

Áhersla var einnig lögð á mikilvægi samningsins í ljósi þeirra pólitískra breytinga sem gætu átt sér stað í framtíðinni á milli stríðandi fylkinga. Sendiherrarnir litu svo á að það væri einmitt það aukna samstarf milli ríkja sem gegndi lykilhlutverki í að varðveita frið í Evrópu þrátt fyrir sögulega erfiðleika. ■

Í skýrslu Amnesty International er bent á að aðstæður einangrunarfanga á Íslandi mættu vera betri.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

FRÉTTAVIDTAL

Niðurskurður blasir við hjá Háskóla Íslands

Sigmundur Ernir
Rúnarsson
ser
@frettabladid.is

Á sama tíma og Háskóla Íslands er treyst til að leiða samstarfsverkefni rannsóknarháskóla í Evrópu neyðist hann til að draga úr rekstri vegna minni fjárveitinga úr ríkissjóði. Áskorun, segir rektor, á meðan háskólar í nágrannaríkjum gefa í hvað fjármagn varðar.

Það er krapahrið á aflíðandi bíla-stæðinu framan við Aðalbyggingu Háskóla Íslands og hún er kannski ekki aðeins til vitnis um umhleypingasama tíð í veðri heldur og í fjárveitingum til Háskóla Íslands, helstu og stærstu menntastofnunar landsins sem rekur sögu sína allt aftur til nýlendutímans í upphafi síðustu aldar.

Jón Atli Benediktsson, rektor skólans um átta ára skeið, skeiðar eftir ganginum á neðri hæð reisu-legrar byggingarinnar og klæðir sig úr regnvotri úlpunni um leið og hann vindur sér inn á rúmgóða skrifstofuna sem er jafn traustvekjandi og slagviðrið utan glugga er ófýsilegt.

Það eru tíðindi af kontór rektors, skólinn sem farið hefur með himinskautum í áliti og orðspori á síðustu árum og leiðir rannsóknarsamstarf evrópskra háskóla, þarf að staldra við í rekstri.

„Nemendum skólans fjölgaði talsvert í heimsfaraldrinum enda var það ósk stjórnvalda að opna dyr skólans. Það er ekki einfalt að taka við tíu prósentu fjölgun nemenda á örskömmum tíma en það tókst með miklu átaki starfsfólks. Þessu fylgdu vissulega viðbótarfjárveitingar og vitað var að þær væru tímabundnar. Þrátt fyrir þessa viðbót var engu að síður mikill fjöldi nemenda við skólan á Covid-tímabilinu umfram fjárveitingar. Það kom því okkur á óvart hvað stjórnvöld voru fljót að draga fjárveitingarnar til baka – og 300 milljóna króna niðurskurður sem bættist við í annarri umræðu fjárlaga reyndist okkur mjög erfður,“ segir Jón Atli.

Samræður lofa góðu

Þar við bætist, segir hann, að húsnæðiskostnaður skólans er orðinn meira íþyngjandi sem nemur hátt í 300 milljónum króna á milli ára vegna nýs fyrirkomulags í húsnæðismálum. Vonir standa þó til að unnt verði að leiðrétta það. Þá er einnig 200 milljóna króna viðbótarkostnaður vegna húsnæðis þar sem starfsemi Menntavísindasviðs skólans er enn þá rekin í Stakkahlíð á meðan verið er að undirbúa flutning hennar í nýuppgerða Sögu vestur á Melunum.

„Þessar upphæðir svara til tveggja prósentu af fjárveitingu skólans sem við finnum auðvitað rækilega fyrir, ofan í annan niðurskurð,“ segir Jón Atli.

Hann segir skólastjórnendur ætla að gera allt sem í þeirra valdi stendur til að ráða við þetta verkefni og að samræður við stjórnvöld lofi góðu, bæði hvað húsnæðiskostnað varðar og rekstrarfjármuni skólans.

„Það er vel tekið í okkar málflutning af hálfu stjórnvalda,“ segir rektor og bætir við að samtalið við ráðherra málaflokksins lofi góðu. „Ég hef vitaskuld þungar áhyggjur, en hef ekki ástæðu til að ætla annað en að þetta verði leiðrétt.“

Það saki heldur ekki í þessari erfiðu stöðu að það standi skýrum stöfum í stjórnarsáttmálanum að fjármagna eigi háskóla landsins til jafns við sambærilega skóla á hinum Norðurlöndunum. „Þar er auðvitað verk að vinna, því við erum eftirbátar þeirra skóla í fjármögnun,“ segir hann.



Jón Atli hefur verið rektor Háskóla Íslands í átta ár. „Doktorsbrautskráningum hefur fjölgað úr fjórum árið 2001 í 88 á síðasta ári sem er 22-földun.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

vísu, en hann er auðvitað þjóðar-skóli hér á landi og þar af leiðandi er hann breiður skóli. Vegna sérstöðu sinnar býður hann upp á fjölda námsgreina sem hvergi eru kenndar annars staðar á Íslandi,“ útskýrir rektor og bætir því við að þjóðarháskóli geti í rauninni ekki hagað sér eftir duttlungum fjármagns og vinsælda.

„Við erum ekkert endilega að bjóða upp á greinar af því að þær skila góðum tekjum og ágóða. Það er þvert á móti okkar ábyrgð að bjóða upp á breitt námsframboð sem gagnast öllum fjölbreytileika samfélagsins og nýjum áskorunum þess. Okkar ábyrgð er mikil. Og þar af leiðandi eru einkunnarorð skólans í stefnu hans mjög lýsandi: Betri háskóli – betra samfélag.“

Hann segir eitt stærsta verkefni við stjórnun skólans vera að standast samkeppni við háskóla í nágrannaríkjunum. „Nemendur eru frárrí á fæti en áður,“ segir rektor og bendir á að skólar í grennd við Ísland séu flestir hverjir að gefa í hvað fjármögnun varðar.

„Við getum ekki leyft okkur annað en að vera á svipuðu róli og þeir – og það verðum við að hafa í huga þegar við tökumst á við hagræðingu næstu missera,“ segir hann.

Orðspor skólans frábært

En orðsporið verði ekki tekið frá Háskóla Íslands. „Orðspor skólans er frábært,“ segir rektor. Núna séu um 1.700 erlendir nemendur við skólann. „Fjöldi þeirra það sem af er þessari öld hefur rúmlega fjórfaldast – og það er mjög há einkunn fyrir háskóla á Íslandi,“ bætir hann við.

Og skólanum sé mikill sómi sýndur í alþjóðlegu samstarfi, svo sem með því að velja rektor Háskóla Íslands í forsæti Aurora sem er samstarfsverkefni rannsóknarháskóla í Evrópu.

„Sú staðreynd að rektor minnsta háskólans í þessu samstarfi er valinn til að leiða það vitnar auðvitað um ekkert annað en hversu frábæru starfsfólki Háskóli Íslands hefur yfir að ráða, en mörg okkar koma að þessu starfi,“ segir hann, stoltur í bragði.

Háskólinn hefur nú í vikunni, ásamt samstarfsskólum, lagt inn umsókn um frekari fjárstuðning til Evrópusambandsins til að taka þátt í þessu samstarfsverkefni, enda sé þetta samstarf honum afar dýrmætt.

Jóni Atla verður litið yfir rektorsskrifstofuna. „Stundum verður manni hugsað til þess sem Björn M. Olsen, fyrsti rektor Háskóla Íslands, sagði á stofnárinu 1911, í fátæku og fámennu samfélagi, en hans draumur var að HÍ yrði háskóli á meðal háskóla,“ rifjar hann upp.

„Núna, röskri öld síðar, er Háskóli Íslands leiðandi á alþjóðavísi. Það segir allt um það að orð Björns M. Olsen hafa ræst – og það sýnir okkur líka hvað mikið hefur breyst.“

Og um leið og hann horfir á krapahriðina leka niður gluggana á rektorsskrifstofunni, botnar hann þessa hugsun. „Við erum að uppskera. Tökum bara eitt dæmi í viðbót. Doktorsbrautskráningum hefur fjölgað úr fjórum árið 2001 í 88 á síðasta ári sem er 22-földun. Við erum að sjá að áherslan á rannsóknarnám hér í skólanum hefur skipt þjóðina sköpum. Við sjáum þess merki víða í samfélaginu, við sköpun fyrirtækja og í nýsköpun um allt land. Og við erum byrjuð að njóta alls þess ávinnings,“ segir Jón Atli Benediktsson. ■



Það kom því okkur á óvart hvað stjórnvöld voru fljót að draga fjárveitingarnar til baka.



Orðspor skólans er frábært.

Niðurskurður í heild sinni

En staðan sé einfaldlega þannig í bráð að grípa verði til hagræðingar í rekstri skólans. „Að óbreyttu sjáum við fram á niðurskurð í háskóla-kerfinu í heild sinni,“ segir rektor og bendir á að í fjármálaætlun fyrir næsta ár, 2024, sé einnig gert ráð fyrir samdrætti í fjárveitingum til HÍ sem nemi 2,2 prósentum.

„Erfiðleikarnir blasa hvað gleggst við á stórum sviðum eins og Menntavísindasviði og Heilbrigðisvísindasviði, sem er auðvitað svolítið í mótsögn við veruleikann úti á vinnumarkaðnum sem kallar eftir fleira fólki, ekki sist í heilbrigðisþjónustunni sem glímur við manneklu. Við þurfum hjálp til að draga ekki um of saman á því sviði – og erum í samstarfi við stjórnvöld í þeim efnum,“ segir Jón Atli.

En hagræðingarinnar mun sjá stað viðar?

„Það má búast við að námskeiðum verði fækkað,“ svarar hann að bragði og horfir líka til starfs-

mannafjölda skólans. „Við munum ekki ráða fólk í stað þess sem hættir og eins munum við draga úr kostnaði vegna ferðalaga. Það er ekkert um annað að ræða en að skoða allan reksturinn – og þetta verður mikil yfirferð af hálfu stjórnenda og alls starfsfólks,“ segir rektor.

Verður gripið til uppsagna?

„Það er erfitt að segja. Ég get ekki fullyrst að svo verði á þessari stundu. En óskir um nýráðningar þarf að bera undir fjármálanefnd. Almennt verður ekki ráðið í störf hjá fræðasviðum nema þau geti sýnt fram á að skila hallalausum fjárhagsáætlunum fyrir yfirstandandi ár – og fræðasvið í hallarekstri, sem ekki eiga afgang frá fyrri tíð, skulu koma með tillögur um hvernig draga megi úr fjölda kennslustunda. Svo þarf að endurskoða fastlaunasamninga í stjórnsýslu og stoðþjónustu þar sem tilefni er til og samnýta störf þvert á fræðasvið,“ segir rektor og bætir við: „Það verður velt við hverjum steini.“

Ekki stór skóli á norræna vísu

Háskóli Íslands ber höfuð og herðar yfir aðra háskóla landsins með tvo af hverjum þremur nemendum á háskólastigi. Nemendur skólans eru ríflega 14 þúsund, þar af um 66 prósent konur og 33 prósent karlar. Og þá er fjöldi starfsfólks nálega 1.800, þar af eru próffessorar, dósentar og lektorar 631.

Er skólinn of stór?

„Hann er ekki stór á norræna



Plássfrekjan í náttúrunni



Nina Richter
ninarichter
@frettabladid.is

É gæddi á dögnum við jarðfræðing og náttúruverndarsinna sem er höfundur íslensku þýðingarinnar á enska hugtakinu ecocide, sem er vistmorð. Mjög alvarleg og stórfelld brot gegn náttúrunni, af ásetningu. Hún tjáði mér að í fyrstu hefði þessi þýðing reitt fólk til reiði. Jú, auðvitað finnst okkur óþægilegt að tala um morð í þessu samhengi.

Í júní í fyrra vísuðu tólf þingmenn Pírata, Vinstri grænna, Samfylkingar og Viðreisnar til ríkisstjórnar þingsályktunartillögu um að vistmorð yrði viðurkennt sem alþjóðaglæpur. Alþjóðlegi sakamáladómstóllinn hefur lögsögu í fjórum málaflokkum. Þjóðarmorðum, glæpum gegn mannkyni, strípsglæpum og glæpum gegn friði. Á dögnum kom út ný skýrsla um mikilvægi refsivæðingar vistmorða og sífellt bætist í hóp þeirra þjóða sem lýst hafa yfir vilja í þá átt.

Orðið náttúruverndarsinni, og tilvist þess orðs, er merkileg. Orðið gefur til kynna að andstæðan sé til, manneskur sem ekki eru á bandi náttúrunnar, sem leitast ekki við að vernda hana. Það er skarpt kynslóðabil þegar kemur að því hvort fólki finnist það skrytið. Fulltrúar kynslóða fólks með loftslagskvíða sem ólust upp við jurtamjólk á kaffihúsum eiga erfðara með að ímynda sér að til sé fólk með slíkar skoðanir: Að náttúran eigi engan rétt, og að við berum ekki ábyrgð. Hún sé okkur óviðkomandi eins og eitthvert fyrirtæki sem kemur okkur ekki við nema þegar og ef við eigum í viðskiptum við það.

Þessar vangaveltur eru jafngamlar tegundinni, um samband okkar og síðferðislega ábyrgð gagnvart náttúrunni. Í tímans rás höfum við fundið upp lagabókstafi og alþjóðalög en frumskógur, foss eða ósonlagið getur ekki að eigin upplagi fengið sér lögfræðing og krafist þess að vera lýstur sjálfstæður réttaraðili og einstaklingar bera ekki ábyrgð þó að fyrirtæki borgi í versta falli sektir.

Náttúran má sín lítills gagnvart hugmyndum manna og lagabreytingar af þessum toga hafa verið seigar í gang. Það breytir heimsmynd okkar ef refsiramminn gagnvart náttúruspjöllum verður endurhugsaður á þennan hátt. Ef vistmorð er glæpur, lagður að jöfnu við þjóðarmorð og glæpi gegn mannkyni, og það á elleftu stundu. ■

”

Jú, auðvitað finnst okkur óþægilegt að tala um morð í þessu samhengi.

„Takk fyrir að sýna okkur að krabbamein er ekki dauðadómur“

Kolluna upp fyrir mig og vinkonu mína!

lifidernuna.is

KRAFTUR

HALLDÓR



SALAHVERFI, KÓPAVOGI, 2. FEB 2023. HIÐ STUTTA EN AFDRIFARIKA AUGNABLIK Í ÆVI BÓMULLARHNOÐRA ÞAR SEM HANN VEITTI EIGANDA SÍNUM BARA EKKI NÖGU MIKLA ANÆGJU

FRÁ DEGI TIL DAGS

helenaros@frettabladid.is

Laus þrátt fyrir sannanir

„Við viljum hvetja hugsanleg fórnarlömb til að stíga fram og tilkynna til lögreglu og við munum sækja til saka í öllum þeim tilfellum sem lagalegar skyldur okkar ná til,“ er það sem lögreglan í Manchester vildi sagt hafa um leið og hún tilkynnti að allar ákærur á hendur Mason Greenwood, leikmanni Manchester United, hefðu verið felldar niður. Gleymum ekki að Greenwood var ákærður fyrir líkamsárás og tilraun til nauðgunar. Gleymum heldur ekki myndböndunum, myndunum og hljóðupptökunni þar sem Greenwood virtist reyna að þvinga kærustu sína til samræðis.

Lykilvitnið hætti við

Sársauki bresku lögreglunnar er nánast áþreifanlegur í yfirlýsingu vegna málsins. Eðlilega. Það getur ekki verið ánægjulegt að tilkynna álíka vitleysu fyrir alþjóð: Greenwood laus allra mála. Ástæðan er sögð vera að lykilvitnið hafi hætt við og að ný gögn hafi komið í ljós. „Við þessar aðstæður ber okkur skylda til að stöðva málið.“ Með öll þessi sönnunargögn. Galið. Lögreglan nýtti svo tækifærið til að itreka stuðning sinn við konur og stúlkur sem verða fyrir ofbeldi. Einmitt það. Við skulum rétt vona að fælingarmáttur þessarar niðurstöðu verði ekki til þess að enn fleiri konur og stúlkur sleppi því að stíga fram og tilkynna ofbeldi. ■

Tölum um stjórnmálaflokk



Bolli Hedinsson
hagfræðingur

Þegar nokkur stjórnmálaöfl afréðu að sameinast fyrir um aldarfjórðungi eftir að hafa séð hvernig mátti koma Sjálfstæðisflokknum frá völdum í Reykjavík til frambúðar þá voru í einum flokkanna tveir miðaldra karlmenn sem töldu sig hafa höndlað stórasannleik og heilagleiki þeirra yrði ekki virtur að verðleikum í hinum nýja flokki. Því gerðu þeir það sem mönnum er tamt sem verða undir þegar lýðræðislega er staðið að málum, þeir stofnuðu eigin flokk. Þeir töldu sig ekkert þurfa að fylgja meirihluta í þeim flokki sem þeir tilheyrðu og áttu frama sinn í stjórnmálum að þakka því að þar hafði valist til forystu stelpa frá Stokkseyri sem þeir álitu sig hafna yfir að þurfa að fylgja.

Ad yfirvarpi sögðust þeir vera svo mikið á móti Nató og hernum að þeir þyrftu að stofna um það sérstakan flokk. Kannski þeir hafi líka óttast lýðræðið, til dæmis að þjóðin fengi að segja til um hvort hún vildi ganga í Evrópusambandið? Eða jafnvel að sjávarútvegurinn þyrfti að greiða það sem honum ber í sameiginlega sjóði þjóðarinnar, en fyrst og fremst sögðu þeir það vera af því að þeir voru svo mikið á móti Nató og hernum.

Svo fór herinn án þess að þeir ættu nokkurn hlut að máli og svo kom herinn eða igildi hans aftur og þá voru þeir komnir í ríkisstjórn og allt gerðist það með þeirra samþykki. Svo fóru nágrannaþjóðir að banka upp á aðild að Nató og þá gerðist flokkurinn helsti talsmaður þess að fleiri fengju aðild en samt voru þeir og eru algjörlega á móti aðild Íslands að Nató að eigin sögn.

Hin seinni ár hefur helsti tilgangur þessara stjórnmálasamtaka verið að tryggja að Sjálfstæðisflokkurinn ráði því sem hann vill en samtökin fá það hlutverk að réttlæta út á við ákvarðanir Sjálfstæðisflokksins. Formaður samtakanna sagði í ræðu skömmu áður en hann tók við starfi forsætisráðherra að „fátækt fólk geti ekki beðið“. Síðan eru liðin mörg ár, formaðurinn gegnir enn starfinu og fátæka fólkið bíður enn. ■

”

Formaður samtakanna sagði í ræðu skömmu áður en hann tók við starfi forsætisráðherra að „fátækt fólk geti ekki beðið“.

Tveir ómögulegir gaurar

Í DAG



Karl Th. Birgisson

Tveir náungar.

Á báða er deilt fyrir ákvarðanir og þó ekki síður tímasetningar.

Guðmundur Þórður

Á Íslandi eru nokkur þúsund sérfræðingar sem hafa meira vit á handbolta en Guðmundur Þ. Guðmundsson landsliðsþjálfari.

Þetta sama fólk sótti silfur með íslenska landsliðinu á Ólympíuleikum í Kína 2008. Þau gerðu líka Dani að Ólympíumeisturum í Brasilíu 2016.

Ad við nefnum ekki þau sem í millitíðinni gerðu Rhein-Neckar Löwen að evrópskum bikarmeisturum 2013.

Ad ógleymdum þeim sem unnu silfur fyrir Bahrein í Asíukeppninni 2018.

Í ljósi þessara afreka er eðlilegt að þetta fólk spyrji hvað þessi Gummi vilji upp á dekk sem landsliðsþjálfari.

Af öllu því sem gerðist á HM í handbolta standa tuttugu sekúndur upp úr.

Gummi tók leikhlé rétt fyrir

hálfleikslök á móti Brasilíu og fór yfir málin.

Brassarnir voru að valta yfir okkur.

Aldrei slíku vant var engin skrifblokk uppi við, ekkert um klippingar, Júgga eða Kairó.

Heldur svona, eftir minni, en sumt orðrétt:

„Það vantar allt fokking spirit í þetta! Þetta er steindautt!“

Í leikhléinu virðist þessari ræðu hafa verið fram haldið, því að drengirnir komu til baka og unnu leik sem virtist vera löngu tapaður.

Mér virðist samt af þessu ójafnvægi að Gummi ætti að vera golfkennari einhvers staðar í þægilegu loftslagi. Og alls ekki landsliðsþjálfari.

Eftir leikinn fékk Guðmundur spurningar um plan B og var greinilega enn pirraður.

Ad baki spurningunni lá þanki um tímasetningar.

Sennilega sérstaklega um Donna – Kristján Örn Kristjánsson – sem var stórkostlegur í þessum leik, en hafði lítið spilað fram að því.

Hefðirðu ekki átt að nota hann meira og miklu fyrr? Sérstaklega í ljósi þess að Logi – æ, afsakið – Aron (hvernig á maður að þekkja í sundur þessar ljóskur með gelíð í hárinu?) var ömurlegur.

Ha, Guðmundur?

Ha?

Hvað er eiginlega að þér?

Aðalsteinn

Ríkissáttasemjari freistaði þess



á dögnum að höggva á hnút í vinnudeilu hóps launafólks og eigenda fyrirtækja.

Í ljós kom – hugsanlega fyrir-sjáanlega – að á landinu eru anzi margir útlærðir sáttasemjarar. Og jafnvel enn fleiri sérfræðingar í lögum um stéttarfélag og vinnudeilur. Kemur heldur ekki endilega á óvart.

Vinnudeilur eru vitaskuld flóknari en handbolta – eða hvað? – og þess vegna er eðlilegt að sérfræðingarnir séu færri.

Enda snýst samningafræði ekki um líkamsburði, heldur haus og hugarfar. Eins og raunar handboltinn.

Samningar eru í grunninn eins konar leikjafraði. Eða skák, ef við viljum kunnuglegri líkingu.

Sérfræðingarnir hafa allir skrifað bókina „Samningatækni“

og kennt kúrsa um hana í háskólum víða við góðan róm.

Þau voru líka sérlega skipað sátta- og miðlunarfolk þegar hinir svokölluðu lífskjarasamningar voru undirritaðir fyrir fáeinum árum.

Þessir sérfræðingar vita, að samningsrétturinn er tekinn af launafólki með því að bjóða því að greiða atkvæði um tiltekna tillögu – samhljóða samningi sem tugþúsundir annarra hafa samþykkt.

Það segir sig sjálf, að fólk er svipt samningsrétti með því að leyfa því sjálfu að kjósa.

Sérstaklega af því að reynslan sýnir – að mati yfirvegaðasta fólks – að launafolk nennir sjaldnast að greiða atkvæði um kjör sín.

Það getur hafnað tillögunni, eins og dæmi sanna, en sérfræðingarnir segja það aukaatriði.

Allt er þetta augljóst sérfræðingunum, sem skrifuðu handbókina og greinargerðina með lagafrumvarpinu.

Ólíkt Aðalsteini hafa sérfræðingarnir hins vegar ekki þurft að vinna fyrir húsaleigunni með skúringum sem ungt foreldri og hafa því umtalsvert meiri skilning en hann á aðstæðum skúringakéllinga.

Því er ennú óskiljanlega hvers vegna ríkissáttasemjari vill svipta launafolk samnings- og verkfallsrétti með inngripi sínu og ofbeldi.

Ég hef saknað viðtals sem væri sirka svona:

– Alli. Hefði ekki verið rétt að biða og leyfa Sólveigu Önnu að koma inn á í seinni hálfleik með eitt Júgga-verkfall? Og setja þennan Benjamín þarna með hárið í hægra hornið með klippingu og Kairó-verkbann?

Hvað er eiginlega að þér?

Ég veit betur

Í þágu gagnsæis er rétt að taka fram að Guðmund hef ég aldrei hitt né talað við. Við Aðalsteinn fengum okkur hins vegar kaffibolla upp úr hádegi á föstudegi snemma vors árið 2005. Á Sólun í Bankastræti. Síðan hef ég hvorki heyrð hann né séð.

Ég veit hins vegar betur en þeir báðir hvernig á að koma Loga í gang – eða var það Aron? – og leysa harðvítugar vinnudeilur.

En eins og venjulega hlustar enginn á sérfræðingana. ■



25%



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

10-60%
afsláttur



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



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



Adele
Áður 39.900
NÚ 23.900



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



Sierra
nokkrir litir
Áður 25.700
NÚ 19.200



Kato svart
Áður 29.900
NÚ 19.400



Alison
snúningssétt
Áður 33.900
NÚ 27.000



Ciro 3 litir
Áður 39.900
NÚ 29.900



Nottingham sófaborð
Áður 116.000 **NÚ 58.000**



Ökumenn án bílprófs ná frábærum árangri



Aron
Guðmundsson
aron
@frettabladid.is

Bræðurnir Daniel Jökull og Adam Máni Valdimarssynir mynda langyngstu áhöfn sem hefur nokkurn tímann mætt til leiks í rally-spretti á Íslandi og munu þeir reyna fyrir sér á Reykjavíkurléikunum um komandi helgi.

MÓTORSPORT Á laugardaginn hefst keppni í rally-spretti á Reykjavíkurléikunum 2023 á kvartmílubrautinni í Hafnarfirði. Meðal keppenda má finna bræðurna Daniel Jökul sem er 16 ára gamall og Adam Mána sem er 14 ára. Þeir mynda langyngsta rally-sprett sögunnar á Íslandi og faðir þeirra, mótorsportökumaðurinn Valdimar Örn Sveinsson, segir það hafa legið lengi í loftinu að synir hans myndu feta sömu leið og hann.

„Þetta er búið að vekja miklu athygli síðustu tvö ár, frá því að eldri strákurinn byrjaði að keppa. Svo er yngri bróðir hans farinn að taka sín fyrstu skref í þessu og þá náttúrulega vekur þetta enn meiri athygli,“ segir Valdimar við Fréttablaðið, spurður um áhuga sona hans á mótorsporti.

„Þeir eru svona að taka sín fyrstu skref í þessu, Adam Máni verður yngsti aðstoðarökumaðurinn í sögu mótorsports á Íslandi sem og yngsti ökumaðurinn þar sem hann mun aka þúsund kúbika bíl um helgina. Hann er því að fara stela því meti af eldri bróður sínum sem hefur átt metið í tvö ár núna. Daniel var ekki alveg nógu sáttur við það en svona er þetta bara.“

Komnir á fullt tveggja ára gamlir Valdimar er sjálfur með yfir tuttugu ára feril í mótorsporti en hann byrjaði þó ekki eins snemma og synir hans að þreifa fyrir sér í íþróttinni.

„Ég hef nánast keppt í öllum greinum mótorsports, þó mest í torfæru og rally en byrja þó ekki fyrr en ég var tuttugu og þriggja ára gamall í þessu brölti. Strákarnir mínir hafa hins vegar verið að síðan þeir voru tveggja ára gamlir. Þá fara þeir að reyna fyrst fyrir sér á fjórhjólum og mótorkrosshjólum.“

Þá hafa þeir, eftir því sem þeir urðu eldri, verið að leika sér á þessum tækjum auk vélsleða og gokartbíla og byrja svo að taka þátt í keppnum 14 ára gamlir.“

Eldri bróðirinn, hinn 16 ára gamli Daniel Jökull, byrjaði um leið og hann náði 14 ára aldri að keppa í rally, drifti og rallykrossi. Það varð fljótt ljóst að hann ætti fullt erindi í mótorsport en nú þegar er hann orðinn tvöfaldur Íslands- og bikarmeistari í sínum flokkum. Valdimar segir mótorsportbakteriuna hafa gripið þá Daniel og Adam fljótt.

„Það var eiginlega ekki annað hægt. Þeir voru með mér á öllum keppnum alveg frá því að þeir voru pínulitlir, þeir sýktust bara af þessu strax og hafa alist upp við þetta alla tíð. Þeir skrúfa sjálfir, mála bílana sjálfir og gera sjálfir við. Sjálfur rek ég bílaverkstæði sem tekur að sér að mála bíla, rétta og gera við bíla og þeir hafa því í gegnum árin verið að sniglast hérna í kringum mig á verkstæðinu.“

Margfalt betri ökumenn

Óhætt er að segja að Daniel Jökull og Adam Máni séu með ansi frábærgu áhugamál frá jafnöldrum sínum enda ekki algeng sjón að sjá 14 og 16 ára gutta komna á fullt í mótorsporti.

Er um að ræða fullkomið áhugamál fyrir krakka á þessum aldri?

„Þetta er náttúrulega alveg frábært áhugamál að eiga. Ef við tökum þetta bara fyrir í tilfelli þeirra þá eru þeir snemma byrjaðir á mótorkrosshjólum og fá þá strax tilfinningu fyrir því að finna jafnvægi á hjólinu og læra að sama skapi inn



Feðgarnir saman á góðri stundu en allir hafa þeir brennandi áhuga á mótorsporti

MYNDR/ADSENDAR



Svo setjast þeir við stýrið á bíl og eru margfalt betri ökumenn en nokkurn tímann miklu eldra fólk.

Valdimar Örn Sveinsson, faðir Daniels Jökuls og Adams Mána

á hreyfingarnar sem þessu fylgja. Svo setjast þeir við stýrið á bíl og eru margfalt betri ökumenn en nokkurn tímann miklu eldra fólk. Þegar þeir missa grip við akstur og fara í smá stjórnleysi, þá ná þeir gripi á nýjan leik sem og stjórn þrátt fyrir að bíllinn fari þversum yfir veginn.“

Margir reka kannski upp stór augu við að lesa að 16 ára gamall strákur sé farinn að keppa í mótorsporti og sé fullfær um að aka bíl í keppnum, og verða kannski enn meira hissa þegar þeir átta sig á því að hann hafi verið að þessu í tvö ár frá fjórtán ára aldri. Regluverkið í kringum mótorsport hér á landi gerir það hins vegar kleift að krakka-

ar sem hafa áhuga á mótorsporti og hafa brennandi áhuga á íþróttinni geti spreytt sig snemma.

„Þegar að þú kemst á fimmtánda aldursár máttu aka um á lokaðri braut á þúsund kúbika bílum. Það eru strangar reglur um þetta og kröfurnar um öryggisbúnaðinn í bílnum mjög strangar og það skiljanlega. En þetta er algjörlega málið fyrir þessa krakka.“

Bíða enn eftir bílprófi

Daniel var á sínum tíma alveg afgerandi góður í körfubolta, var valinn í afreksbúðir og fleira og setur því alltaf markið hátt en mótorsportið tók síðan hug hans allan og ég leyfði honum bara að velja sína leið.“

Þrátt fyrir að Daniel Jökull og Adam Máni hafi nú þegar fengið smjörþefinn af því að aka um á bíl segir Valdimar að eftirvænting þeirra fyrir því að fá bílpróf hverfi ekki.

„Sú eftirvænting hverfur ekkert þrátt fyrir þessa reynslu þeirra. Daniel Jökull er til að mynda nú þegar búinn að kaupa sér tvo bíla, 38 tómmu jeppa og svo á hann Turbo Subaru. Þessir bílar bíða bara eftir honum og á meðan nýtir hann tækifærið og stjanar við þá nánast alla daga. Þörfin fyrir bílprófið hefur alveg minnkað hjá þeim þegar að þeir hafa nú þegar ekið svona mikið, sérstaklega hjá þessum eldri sem hefur ábyggilega ekið í alls tuttugu



Í einu orði sagt eru þetta bara forréttindi. Við eyðum alveg gríðarlega miklum tíma saman í þetta sameiginlega áhugamál.

keppnum og verið aðstoðarökumaður í rally, en hún hverfur samt aldrei.“

Verða frábært ökumannsteymi

Keppni helgarinnar á Reykjavíkurléikunum er fyrsta keppni sem yngri bróðirinn, hinn 14 ára gamli Adam Máni, hefur aldur til þess að taka þátt í og hann ætlar að leggja bróður sínum lið og vera aðstoðarökumaður hans. Valdimar hefur fulla trú á bræðrunum sem teymi.

„Þeir verða geggjaðir saman því áhuginn hjá þeim báðum er svo gríðarlega mikill. Þrátt fyrir að þeir séu ungir að árum er þekkingin sem þeir búa yfir á þessu sviði orðin svo gríðarlega mikil. Þeir eru með allt á hreinu, hvernig bíllinn á að vera uppsettur, eru góðir í að lesa nótur og allt sem þessu fylgir.“

Forréttindi fyrir föðurinn

En hvernig tilfinning er það fyrir þig sem föður að eiga sameiginlegt áhugamál á borð við þetta með sonum þínum?

„Í einu orði sagt eru þetta bara forréttindi. Við eyðum alveg gríðarlega miklum tíma saman í þetta sameiginlega áhugamál okkar, örugglega mun meiri tíma en margur pabbinn gerir með börnum sínum. Þeir hanga með mér á verkstæðinu mínu, í öllum skólafríum eru þeir þar að græja og gera og um helgar höfum við verið að flakka saman og keppa. Svo er það þannig að eftir því sem árin líða er þessi samvera okkar ekkert að fara minnka því þeir munu alltaf vera smá háðir pabba sínum í þessu brölti. Gallinn við þetta er hins vegar sá að eftir því sem þeir fara meir inn í þetta mun ég á móti þurfa að keppa aðeins minna en það er allt í lagi mín vegna.“ ■

Mótorsportbakterían greip bræðurna Daniel Jökul og Adam Mána snemma og hafa þeir nú þegar sýnt mikla færni í íþróttinni.



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 3. febrúar 2023



Fræðslan verður í Grasagarðinum í kvöld á milli klukkan 18 og 19.

Garðklippur fá framhaldslíf

sandragudrun@frettabladid.is

Safnanótt hefst á öllu höfuðborgarsvæðinu í kvöld. Þá opna fjölmörg söfn dyr sínar og bjóða upp á skemmtilega og fjölbreytta dagskrá. Lögð verður áhersla á að bjóða upp á óhefðbundna viðburði og veita gestum nýja sýn á söfnin. Íbúar og gestir borgarinnar á öllum aldri geta notið Safnanætur fram eftir kvöldi sér að kostnaðarlausu. Safnanótt er hluti af Vetrahátíð sem hófst í gær og lýkur á morgun.

Fræðsla um garðverkfæri

Meðal þess sem er í boði í kvöld er að kíkja í garðskála Grasagarðs Reykjavíkur á milli klukkan 18 og 19 og læra allt um umhirðu garðverkfæra. Vel brýnd og heil verkfæri eru bestu vinir garðyrkjumannsins! Það er dýrt að láta verkfærin sín drabbast niður að ekki sé minnst á hversu slæmt það er fyrir umhverfið!

Starfsfólk Grasagarðsins og Skógræktarfélag Íslands verður á staðnum til að kenna handtökin við brýningar á klippum, kantskerum, skóflum og fleiru. Þá verður farið yfir hvernig eigi að geyma verkfærin svo þau endist sem lengst. Gestir eru hvattir til að mæta með gömlu klippurnar sínar í garðskálann í kvöld og gefa þeim nýtt líf.

Viðburðurinn er samstarfsverkefni Grasagarðsins og Skógræktarfélag Íslands og liður í Safnanótt á Vetrahátíð. ■



Guðrún Jóhanna, eigandi Snyrtistofunnar Hafblik, segir árangurinn af húðmeðferðunum sem hún veitir á stofunni vera ótrúlegan. Henni þykir ómetanlegt að geta boðið upp á raunverulegan árangur með náttúrulegum meðferðum án inngripa með nálum eða skurðhníf.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Náttúrulegar og árangursríkar viðgerðarmeðferðir hjá Hafblik

Guðrún Jóhanna Friðriksdóttir snyrtifræðimeistari og eigandi Snyrtistofunnar Hafblik hefur alltaf verið talsmaður náttúrulegra viðgerðarmeðferða á húð í andliti.

Guðrún Jóhanna hefur í gegnum árin sérhæft sig í náttúrulegum viðgerðarmeðferðum ásamt háráðslitsmeðferðum í andliti. „Náttúrulegar viðgerðarmeðferðir eru gerðar án inngripa með nálum eða skurðhnífum. Þær bæta raunverulega starfsemi húðarinnar svo hún verður margfalt sterkari og heilbrigðari í

lok meðferðarkúrs. Það er mikið gleðiefni að í dag eru enn fleiri sem leita eftir náttúrulegum viðgerðarmeðferðum í stað inngripsmikilla lýtaaðgerða,“ segir Guðrún Jóhanna, eigandi snyrtistofunnar Hafblik í Kópavogi.

Á snyrtistofunni er boðið upp á helstu húðmeðferðir, snyrtimeðferðir, nudd sem og náttúrulegar

viðgerðarmeðferðir fyrir húðheilsu.

Undraverður og raunverulegur árangur

„Með náttúrulegum viðgerðarmeðferðum höfum við náð undraverðum og raunverulegum árangri sem við erum afar stolt af og viljum gjarnan koma á framfæri

við öll þau sem vilja eldast með reisu,“ segir Guðrún Jóhanna.

Starfsemi og frumuendurnýjun húðarinnar er stóraukin með háþróuðum og byltingarkenndum stofnfrumu-viðgerðarmeðferðarkúr frá Bandaríkjunum, þar sem nýjustu hágæða örtækni er beitt ásamt Intraceuticals súrefnismeðferðum frá Ástralíu. „Meðferð- ➤

Alla daga gegn kulda og sól



Apótek, Hagkaup og Fjarðarkaup
www.celsus.is

in felur hvorki í sér skurðaðgerð né að húð sé rofin með nálum. Þetta er mjög áhrifarík aðferð til að gera við húð, bæta náttúrulegar rakabirgðir hennar og minnka línur og hrukkur í andliti án þess að svipbrigði í andliti breytist.

Virku efnin eru frostþurrkuð á mjög vísindalegan og háþróaðan hátt og innsiglaðar í vönduðum ampúlum. Meðferðarkúrinn kemur svo af stað ákveðnu endurnýjunar- og yngingarferli í húðinni, sem viðhaldið er daglega með húðvörum frá Intraceuticals milli meðferða," segir Guðrún Jóhanna.

Árangurinn kom Guðrúnu Bergmann á óvart

Árangurinn af Intraceuticals súrefnismeðferð kom Guðrúnu Bergmann, rithöfund og heilsu- og lífsstílsráðgjafa verulega á óvart. „Ég átti ekki von á svona miklum breytingum eftir einungis tíu skipti, enda í fyrsta sinn sem ég fer í svona framhaldsmeðferð með húðina. Ég mæli eindregið með henni fyrir þá sem vilja náttúrulega meðferð til að styrkja húðina og draga úr djúpu línunum," segir Guðrún Bergmann. Hægt er að lesa um upplifun Guðrúnar á gudrunbergmann.is.

Heilbrigð sjálfsmynd

Með Intraceutical súrefnismeðferð er innri fegurð og ljómi húðar dreginn fram á náttúrulegan og heilbrigðan hátt. „Þau sérkenni sem gera okkur svo einstök á sinn fallega hátt eru undirstrikuð en ekki afmáð," segir Guðrún Jóhanna.

Hollywood-stjörnurnar nota súrefnismeðferð

„Intraceuticals súrefnismeðferð er vinsæl hjá stjörnunum í Hollywood, enda fara þær flestar í svona meðferð til að fá lyftingu í húðina, áður en mætt er á rauða dregilinn. Margir aðalleikarar í nýjustu bímyndunum fara líka reglulega í Intraceuticals súrefnismeðferðir meðan á tókum stendur. Má þar nefna leikara í stórmyndum eins og Elvis (2022) og í framhaldspáttunum The Crown. Einnig er vinsælt að fara í súrefnismeðferð, til dæmis fyrir brúðkaup eða myndatöku brúðhjóna. Margar af bestu spa-meðferðarstöðum heims bjóða einnig upp á þessa meðferð.“

100 prósent hreinar og náttúrulegar húðvörur frá Intraceuticals

Intraceuticals húðvörurnar eru 100% hreinar og náttúrulegar, án allra parabena og rotvarnarefna. „Í öflugum viðgerðarmeðferðum skiptir öllu máli að vera með 100% hreinar og náttúrulegar húðvörur, án ofnæmisvaldandi efna.“ Guðrún segist sjálf vera með mjög viðkvæma húð vegna rósroða og skrifhúðar og hefur því leitað að hreinustu húðvörum á hverjum tíma, þar sem hún þolir ekki nein aukaefni. „Intraceuticals húðvörurnar voru því algjör himnasending fyrir mig. Þær henta öllum húðgerðum, sér í lagi þeim sem eru með viðkvæmni í húð, rósroða, skrifhúð, exem og fleira. Sérhæfð lína er fyrir blandaða út í feita húðgerð og húð með bólur," segir hún.

Húðvörurnar innihalda hágæða hýalúrónsýru með hárrí, miðlungs- og lágri sameindþyngd. „Hýalúrónsýruhvelin fylla í línur og mynda einnig verndarhjúp um stofnfrumurnar. Þær innihalda 100 prósent hrein náttúruleg stein- og snefilefni ásamt vítamínnum og öðrum virkum efnunum sem stinna og þétta húðina og efla náttúrulegar varnir hennar.



Guðrún Jóhanna hefur ávallt verið talsmaður náttúrulegra viðgerðarmeðferða á húð og í andliti. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



"To the team of O2 Intraceuticals, I love the treatments! So does my face! Love, Madonna"

Madonna
Singer / Actress
Producer

intraceuticals



"Thank you intraceuticals. When constantly traveling I get dehydrated and intraceuticals is an absolute necessity to replenish my skin"

Naomi Campbell
Supermodel

intraceuticals



Hér má sjá húðina á Steini Karlssyni fyrir hárdæmeðferð. Hann segir hárdæskemmdir hafa valdið sér ertingu og óþægindum.



Hér má sjá húðina á Steini eftir hárdæslitsmeðferð. Guðrún kallar hann reglulega mesta og stærsta listaverkið sem hún hefur framkvæmt til þessa.



Fyrir



Eftir

Guðrún Bergmann kom í Intraceuticals súrefnismeðferð og var hissa á hvað árangurinn af henni var góður.

Þær vinna gegn óbundnum stak-eindum sem eiga stóran þátt í öldrunarferli húðar og hindra að þær nái að rjúfa efnasamband heilbrigðra húðfrumna, kollagens og elastíns.

Lípó amínósýrur stuðla að samruna kollagens í húð ásamt því að mynda örfinan hjúp um virku efnin. Með háþróaðri örtækni, sem er flutningsleið virku efnanna inn í húðina, er húðinni skömmtuð

næring jafnt og þétt yfir allan daginn. Það gerist þegar sýrustig húðar breytist og hún þarfnast meiri næringar og raka. Þá leysa sýrustig og náttúrulegu fituefni húðar upp hjúpinn sem geymir forðann."

Glæsilegir tilboðspakkar og ókeypis skoðunartími

Snyrtistofan Hafblik býður upp á ókeypis skoðunartíma. „Starfs-

” Margir aðalleikarar í nýjustu bímyndunum fara líka reglulega í Intraceuticals súrefnismeðferðir meðan á tókum stendur. Má þar nefna leikara í stórmyndum eins og Elvis (2022) og í framhaldspáttunum The Crown.

Guðrún Jóhanna

fólk okkar metur þá hvað hentar hverjum og einum miðað við húðgerð, ástand húðar og óskir viðskiptavinar. Stórkostlegir tilboðspakkar eru svo í boði út febrúar með 100.000 til 180.000 króna afslætti," segir Guðrún Jóhanna.

Lausn við hárdæskemmdum Snyrtistofan Hafblik býður einnig upp á frábæra hárdæmeðferð þar sem notast er við hljóðbylgjur til að þurrka upp blöðprótínid í skemmdum hárdæum í andliti.

Guðrún Jóhanna segir þetta vera hárnákvæma og árangursríka aðferð því hverri æð er fylgt



Stjörnurnar eru duglegar að mæta í Intraceuticals súrefnismeðferð fyrir rauða dregilinn eða hvíta tjaldið.

MYNDIR/ÁSENDAR

eftir punkt fyrir punkt. „Engin áhrif verða því á annað en bara skemmdu hárdæarnar í húðvefnunum. Yfirleitt tekur það þrjú skipti að loka skemmdum hárdæum endanlega og eru 4–6 vikur látnar líða á milli meðferða. Ef það þarf fleiri en þrjár meðferðir greiða viðskiptavinir ekkert eftir þriðju meðferð. Ekki mega líða meira en 6–8 vikur milli meðferða á sama meðferðarsvæði.“

Hárdæskemmdir eftir rósroða

Hárdæskemmdir í andliti valda fólki íðulega mikilli vanlíðan og segist Guðrún þekkja það vel af eigin raun, því hún þjást af mjög svæsum rósroða frá því hún var rétt um þrítugt. „Það hafði í för með sér að hárdæar skemmdust og skildu eftir sig mikil lýti og óþægindi. Við sem vorum með hárdæskemmdir höfum flest farið í endalausar laser-meðferðir með takmörkuðum árangri. Hljóðbylgjurnar byggjast á hárnákvæmri tækni og því er árangurinn ótvíráður. Ég fór sjálf í gegnum þetta viðgerðarferli þegar ég fór í sérnám til Belgíu til að læra þessa tækni og batinn hefur haldist fullkominn í meira en sjö ár. Okkur langar að bjóða viðskiptavinum upp á tilboð á hárdæslitsmeðferðum út febrúar, en hægt er að kynna sér verð og aðrar upplýsingar á vefsíðu okkar, snyrt.is.“

Mælir hiklaust með hárdæslitsmeðferð

„Meðferðin tókst frábærlega og árangurinn er sjáanlegur, á því er enginn vafi," segir Steinn Karlsson, sem er einn af fjölmörgum sem hafa fengið lausn á sínum vanda á Snyrtistofunni Hafblik.

Upp úr tvítugu fóru að myndast hárdæskemmdir í andliti Steins sem jukust með árunum. Áður en hann sá auglýsingu um meðferðina hjá Snyrtistofunni Hafblik hafði hann íhugað lasermeðferð. „Mér fannst slík meðferð vera fullmikið vesen og því varð ekkert úr henni. Ég ákvað að kíkja til Guðrúnar hjá Hafblik eftir hvatningu frá eiginkonunni. Eftir hverja meðferð var ég smá rauður og aumur en ég notaði krem samkvæmt ráðleggingum og var því yfirleitt nokkuð fljótur að jafna mig.“

Steinn segist því hiklaust geta mælt með meðferðinni. „Þegar maður hefur mikið af hárdæskemmdum eins og ég var með valda þær bæði ertingu og óþægindum. Meðferðin mín tókst virkilega vel, enda kallar Guðrún mjög reglulega mesta og stærsta listaverkið sem hún hefur gert fram að þessu," segir Steinn. ■

Nánari upplýsingar má finna á vefsíðu Hafblíks, snyrt.is. Snyrtistofan Hafblik er staðsett að Hlíðarsmára 9, 201 Kópavogi. Tímabókanir eru í síma 893-0098.

ÚTSALAN ER HAFIN

ÚTSÖLUBOMBUR

**50%
AFSLÁTTUR**

Osprey Kyte og Kestrel

36L/38L

Verð nú 16.995,-

~~Verð áður 33.990,-~~

46L/48L

Verð nú 17.995,-

~~Verð áður 35.990,-~~



**30-50%
AFSLÁTTUR**



sherpa

Kalpna leggings

okkar allra vinsælustu frá upphafi!

Verð nú: 6.495,-

~~Verð áður: 12.990,-~~



icebreaker
Move to natural

PeakPerformance

**30-50%
AFSLÁTTUR**



GG SPORT



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

 @ggsport.is  @gg_sport

Smiðjuvegur 8, græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30-18, laugardagur 11-18, sunnudagur 12-16

Frímínútur

friminutur@frettabladid.is



Ljós í myrkri á Vetrarhátíð

Höfuðborgarsvæðið

Vetrarhátíð er haldin dagana 2.–4. febrúar og fer hátíðin fram í öllum sex sveitarfélögum höfuðborgarsvæðisins. Þessi hátíð ljóss og myrkurs samanstendur af þrem meginstöðum: Safnanótt, Sundlauganótt og ljósalist ásamt yfir 150 viðburðum þar sem fjöldi listamanna tekur þátt í að skapa einstaka stemningu í borginni. Frítt er inn á alla viðburði Vetrarhátíðar. Bodið verður upp á ljósa-skúlptúra og ljósslóð og opið langt fram á kvöld í söfnunum sem bjóða upp á tónleika, ratleiki, getraunir og fleira. Sirkus-sýningar verða í einhverjum sundlaugum, slökun, upplestrar og fleira á bókasöfnum. Sjónlistir ýmiss konar skipa stóran sess í fjölbreyttum sýningar-rýmum og bodið verður upp á kvöldvöku á Þjóðminjasafninu. Yfir tvö hundruð viðburðir eru í boði og má skoða úrvalið á heimasíðu hátíðarinnar.



Gísli Matt af Slippnum gestur á Héðni

Héðinn Kitchen & Bar

Hinn framúrskarandi og ástsæli matreiðslumeistari Gísli Matt og landslíðskokkar Héðins munu snúa böku saman og leiða saman matseðla sína á Héðni næstu helgi, 10.–11. febrúar. Við urðum að segja frá þessu tímanlega til að fólk geti pantað sér borð. Gísli er eigandi Slippisins í Vestmannaeyjum og hefur notið mikilla vinsælda og vakið mikla athygli innan lands sem og erlendis. Matseðillinn verður í anda Slippisins, sem sækir innblástur til íslenskrar náttúru og hafsins. ■

Hvað er að gerast um helgina?

3. feb Föstudagur



■ Beebe & The Bluebirds og Aldís Fjöla kl. 20.30

Iðnó
Beebe & The Bluebirds hafa gefið út tvær plötur, en nýverið gáfu þau út lagið „Mama knows best“ af þriðju plötu þeirra sem væntanleg er á árinu. Aldís Fjöla gaf út sína fyrstu sólóplötu, Shadows 2020 og síðan þá hefur hún komið fram viðsvegar um landið, fengið gríðarlega spilun í Finnlandi og víðar og meðal annars komið fram á Bræðslunni.

■ Jakob Birgis: Skóli Lífsins kl. 21.00

Sviðið, Selfossi
Skóli lífsins er splunkunýtt og ferskt uppistand Jakobs Birgissonar. Sýningin hefur hlotið góðar viðtökur og alltaf er fullt út úr dyrum.

■ ApokalypticK: Blóðugur Valentínus kl. 21.00

Gaukurinn
Blóðug sýning um ást, ástársorg, ástýki og sitthvað fleira. Pönkuð og hrá dragsýning.

■ Hver drap Gógó Starr? Burlesque morðgáta kl. 22.00

Þjóðleikhúskjallarinn
Fjöllistasýning með morðgátu-ívafi þar sem allt getur gerst! Spennuþrungin og stórskemmtileg kvöldstund þar sem áhorfendur fylgjast með fjölbreyttum atriðum og reyna að komast til botns í morðgátu kvöldsins: Hver drap Gógó Starr? Var það tækniáðurinn? Sviðsstjórninn? Eða var það einn af skemmtikröftunum sem myrti kynni kvöldsins? Sjá umfjöllun á næstu síðu Frímínútna.

4. feb Laugardagur

■ Kínversk nýárshátíð 2023

Háskóli Íslands
Til að fagna nýju ári kanínunnar byður Konfúsíusarstofnun til kínverskrar nýárshátíðar á Háskólatorgi. Drekaðans, hljóðfæraleikur, skrautskrift, lukkuhjól og sitthvað fleira.

■ Sundballettinn Eilífðin

16.00 Salalaug
18.00 Grafarvogslaug
20.00 Breiðholtslaug
Sjá umfjöllun annars staðar á síðunni.

■ Óperukvöldverður kl. 18.30

Gamla bíó
Eftir mikla aðsókn á fyrstu óperuuppfærslu Kammeróperunnar af Cosi fan tutte í október er komið að aukasýningum.



■ FLOTT kl. 20.00

Húrra
Flott efnir til tónleika á Húrra laugardaginn 11. febrúar í tilefni að útgáfu lagsins Hún ógnar mér! Þetta eru fyrstu tónleikar Flott á höfuðborgarsvæðinu og mögulega síðustu ef enginn kaupir miða ...

■ Eypór Ingi og Babies heiðra Þursaflokkinn kl. 21.00

Græni hatturinn
Í tilefni 40 ára útgáfu plötunnar Gæti eins verið ætla Eypór Ingi & Babies-flokkurinn að halda tónleika laugardaginn 4. febrúar á Græna hattinum þar sem platan verður leikin í heild sinni og hver veit nema nokkur önnur Þursalög fái að fljóta með.

■ Hjartaáfall – dragsýning kl. 21.00

Kíki
Fram koma Lola Von Heart, Chardonay Bublée, Milo de Mix, Úlla la Delish og King Rafael The First.

5. feb Sunnudagur



■ Lunch Beat kl. 13.00

Prikið
Hugmyndin að Lunch Beat fæddist í Svíþjóð en var fyrst haldin á Íslandi 2012 á Reykjavík Dance Festival og var reglulegur viðburður til ársins 2016.



■ Að þreyja þorrann – galdra-steinar og súrt skyr, barnaleið-sögn kl. 14.00

Þjóðminjasafnið
Safnkennari Þjóðminjasafnsins leiðir börn og fjölskyldur þeirra í spennandi uppgötvunarleiðangur um hluta grunnsýningar safnsins að rannsaka þetta efni og sjá hvað þar er að finna.

■ Marat/Sade kl. 20.00

Borgarleikhúsið
Bæling og losti, kúgun og uppveisn, hinir jaðarsettu gegn valdinu! Marat/Sade, öðru nafni Ofsóknin og morðið á Jean Paul Marat sýnt af vistmönnum geðveikrahælisins í Charenton undir stjórn De Sade markgreifa, er eitt af öndvegisverkum 20. aldarinnar – marglaga og margslungið í efni og formi. Sýning sem hefur hlotið mikið lof gagnrýnenda og skartar okkar elsta og helsta listafólki.

■ Blúbb blúbb



Aðalatriðið er fíflangangur, segir Vigdís Perla. MYND/ÁÐSEND

Gleðin allsráðandi í sundballett

Vigdís Perla Maack er hluti af Sundballetthópnum Eilífðinni sem verður um víðan völl á Sundlauganóttum bæði Reykjavíkur og Kópavogs. Ekki er um sýningu að ræða heldur kynningu á forminu og er um þátttökutíma að ræða. „Aðalmálið er að missa sig í gleðinni og fíflanginum“, segir Vigdís. „Að sjálfsgöðu er hápunktur tímans samdans, en í upphituninni erum við að læra á vatnið, sem er mótdansari okkar og hitum upp með ýmsum leikjum og æfingum sem styrkja og liðka.“

Vigdís segir að Sundballettinn starfi að mestu yfir sumartímamann í samstarfi við Sumarborgina og þegar reglulegir tímar eru á dagskrá sé fjöldi fólks sem mætir alltaf. „Mamma mætir til dæmis alltaf, hlær kvenna hæst og svo dæsa allir eftir tímann og segja: „Þetta er svo gaman!“ Enda er gleðin ákveðið takmark.“ Vigdís segir að sundið sé fullkominn vettvangur tískuhugtaksins núvítundar. „Þetta er einn af fáum stöðum og tímum sem við erum ekki með símann í annarri. Þess vegna er auðveldara fyrir fólk að sleppa sér og eiga lítið sundball-ettavintýri.“

Það eru einhverjir sem stefna að því að taka alla þrjá sundballetttímuna á laugardag. „Já, og við erum að velta fyrir okkur hvort við ættum að taka alveg þrjú handklæði eða hvað ... og svo sofnum við afar vart eftir þrjá sundballetttíma, þetta eru átök!“ Allir tímarnir eru ókeypis og ekki þarf að skrá sig. ■

■ 16.00 Salalaug
■ 18.00 Grafarvogslaug
■ 20.00 Breiðholtslaug

■ Uppskriftin

Heimabakaðar og ylvolgar kotasælubollar með helgarkaffinu

Ekkert er betra en heimabakaðar brauðbollar með helgarkaffinu í góðum félagsskap. Við mælum með þessum ljúffengu kotasælubollum hafa notið mikilla vinsælda í mörg ár og til eru nokkrar útgáfur af þeim. Þessi útgáfa þykir ákaflega góð og undirbúningurinn og baksturinn tekur ekki langan tíma. Það sem gerir þær svo lauflettar og dúnmjúkar er kotasælan. Bollurnar eru bestar nýbakaðar og ylvolgar, þá er dásam-

legt að smyrja þær með smjöri sem bráðnar og gerir þær ennþá girnilegri. Mælum með þessum dásæmdum í helgarbaksturinn.

Kotasælubollar

550 g hveiti
150 g heilhveiti
1 tsk. salt
1 tsk. sykur
1 bréf þurrger

½ l mjólk
3 msk. olía
1 stk. lítil dós kotasæla
Fræ að eigin vel – má sleppa
Gróft salt og óreganó ef vill – má sleppa

Byrjið á því að velgja mjólkina og setjið sykur og þurrger út í og látið leysast upp. Leyfið blöndunni að kólna lítillega. Setjið þurrfernin út í og hnoðið deigið og bætið að lokum



kotasælu og oliu saman við deigið. Látið deigið hefast í hálf tíma og mótið bollurnar. Penslið bollurnar með eggi eða mjólk og fræjum að eigin vali stráð yfir, til dæmis graskers- eða sesamfræjum. Það er líka mjög gott að strá smá gröfu sjávarsalti fyrir þær ásamt óreganó. Bakið við 200°C gráðu hita á blæstri í um það bil 20 til 25 mínútur. Berið fram ylvolgar með góðu álegg og kræsingum að eigin vali. ■

Hjartað þitt 2023

FÖSTUDAGUR 3. febrúar 2023



Konurnar sem standa hjarta þínu næst





Helga Margrét Skúladóttir formaður og Rannveig Ásgeirsdóttir verkefnastjóri.

Konurnar sem standa hjarta okkar næst

Árið 2023 er fermingarár GoRed á Íslandi, fjórtánda árið runnið upp.

Megináhersla okkar nú er konurnar sem sinna sjúklingum með hjarta- og æðasjúkdóma; sinna eftirliti og forvörnum og standa að greiningu og meðferð bæði innan og utan spítala. Lesa úr rannsóknnum og sinna andlegu hliðinni sem er órjúfanlegur hluti ferilsins hjá öllum þeim sem greinast með hjartasjúkdóm.

Við fáum innsýn í daglegt líf fagaðila á hjartadeildum og á læknaðstofum utan spítala sem og á landsbyggðinni. Sjúkraliðar, hjúkrunarfræðingar, lífeindafræðingar og hjartasérfræðingar, að ógleymsdu viðtali við sálfræðing sem sinnir handleiðslu og eftirfylgni við hjartasjúklinga.

Ferlið sem hefst þegar maður greinist með sjúkdóm getur verið nokkuð flókið og í reynd er ekki útilokað að þær aðstæður skapist að allir sem rætt er við í blaði ársins eigi snertiflöt við einn og sama sjúklinginn í gegnum hans feril í heilbrigðiskerfinu. Samvinna allra

sem hér er rætt við er einstök enda hafa allar sama markmiðið. Með sjúklinginn í öndvegi vinna þær að bata og stuðningi við sjúklinginn sjálfan og hans nánustu aðstandendur.

Þetta eru konurnar sem standa hjarta okkar næst.

*Helga Margrét Skúladóttir
formaður*

*Rannveig Ásgeirsdóttir
verkefnastjóri*



ÞEKKTU TÖLURNAR

- ♥ BLÓÐPRÝSTINGUR
- ♥ BLÓÐSYKUR
- ♥ BLÓÐFITA
- ♥ ÞYNGDARSTUÐULL

Hjartalækningar fjölbreytt sérgrein

Vilborg Jónsdóttir lýkur sérnámi í hjartalækningum frá Sahlgrenska háskólasjúkrahúsinu í Gautaborg nú í febrúar. Undanfarna mánuði hefur hún unnið á Sjúkrahúsinu á Akureyri og sér framtíðina fyrir sér þar.

Vilborg segir að ástæða þess að hún valdi að sérhæfa sig í hjartalækningum sé að þær eru fjölbreytt sérgrein.

„Sjúklingahópurinn er breiður, þetta eru bæði ungar og gamlir sjúklingar en hjartasjúkdómur eru gríðarlega algengir,“ útskýrir Vilborg.

„Í starfinu sinni ég bæði langvinnum og bráðum hjartasjúkdómum. Mér finnst skipta máli að hafa þessa fjölbreytni í starfinu.“

Vilborg nefnir einnig að henni þyki áhugavert hve mikið af rannsóknum hafi verið gerðar á meingerð og orsökum hjartasjúkdóma.

„Rannsóknirnar gera það að verkum að mikið er um framfarir í hjartalækningum. Hjartalækningar eru líka fjölbreyttar að því leyti að þær eru ekki bara tölvuvinna, starfið er líka verklegt. Það er margt gert með höndunum, við setjum inn gangráða og lesum af gangráðum, ómskoðum og skoðum myndir,“ segir hún.

Síðustu ár hefur Vilborg unnið á Sahlgrenska háskólasjúkrahúsinu í Gautaborg þaðan sem hún lýkur sérnámi sínu nú í febrúar. Undanfarna mánuði hefur hún þó verið heima á Íslandi þar sem hún starfar við hjartalækningar á Sjúkrahúsinu á Akureyri.

„Mér finnst líklegt að ég verði áfram hér á Akureyri eftir útskrift. Ég kom hingað norður til að prófa mig áfram og sjá hvort börnin yrðu glöð og það virðist allt ganga,“ segir hún en Vilborg kemur frá Siglufirði og hefur starfað á Sjúkrahúsinu á Akureyri áður.

„Sérnámið sem ég er að klára núna úti í Svíþjóð tekur 7,5 ár. Ég tók part af því á Íslandi áður en ég fór út. Eftir fimm ár varð ég sérfræðingur í lyflækningum en svo tekur tvö og hálf ár til viðbótar að verða sérfræðingur í hjartalækningum,“ útskýrir hún.

Nánari samskipti

Það er alltaf nóg að gera á hjartadeild, hvort sem það er á Akureyri eða úti í Svíþjóð að sögn Vilborgar. Hún segir þó margt ólíkt við að vinna á stóru sjúkrahúsi eins og Sahlgrenska og litlu sjúkrahúsi eins og á Akureyri

„Námið úti í Svíþjóð var vinna á hjartadeild þar sem ég vann vaktavinnu. Það var alltaf brjáláð að gera og hérna heima er það þannig líka. Þegar maður velur þessa starfsgrein verður maður að setta sig við það, en maður þrífst kannski þínulítið á því líka,“ segir hún og hlær.

„Helsti munurinn á að vinna hér á Akureyri og úti í Svíþjóð er að hérna er allt persónulegra. Mér þykir mjög vænt um það. Hér fylgi ég sjúklingnum eftir í gegnum allt ferlið, en í Svíþjóð eru alltaf aðrir læknar sem taka við sjúklingnum þegar maður lýkur vaktinni og maður fylgir sjúklingnum því ekki alla leið. Það sem mér finnst gott við að fylgja sjúklingnum svona alveg eftir er að ég fæ betri heildarsýn yfir hans mál. Ég næ góðu sambandi við sjúklingana og fjölskyldur þeirra og samskiptin verða nánari,“ heldur hún áfram.

„Á stærra sjúkrahúsi nær maður ekki þessum sjúklingakontakt. Hérna fær maður virkilega að sjá að maður er að hafa áhrif á lífsgæði sjúklinganna og vonandi eftir



Vilborg hefur starfað á sjúkrahúsinu á Akureyri undanfarna mánuði en hún er að ljúka sérnámi í Svíþjóð. FRÉTTABLAÐIÐ/AUDUNN

Helsti munurinn á að vinna hér á Akureyri og úti í Svíþjóð er að hér er allt persónulegra. Mér þykir mjög vænt um það. Hér fylgi ég sjúklingnum eftir í gegnum allt ferlið.

Vilborg Jónsdóttir

lengri tíma í greininni fer maður að sjá að maður hefur líka áhrif á lífshorfur þeirra.“

Fyrirbyggjandi ráð

Vilborg segir að sem læknir á hjartadeild sé hún oft beðin um ráð frá fólki um hvað það geti sjálft gert til að fyrirbyggja hjartasjúkdóma. Hún segir að ráð númer eitt, tvö og þrjú sé að reykja ekki.

„Ég bið fólki líka að kynna sér fjölskyldusögu sína til að það átti sig á hvort það er í áhættu vegna hjartasjúkdóma. Svo er aðal málið að hreyfa sig, að komast út í náttúru og birtu og fylgjast með blóðsykrinum. Fólki þarf líka að reyna að forðast að fá sykursýki og láta kanna hvort það sé mögulega með undirliggjandi sykursýki eða háþrýsting. Þessir sjúkdómur geta verið svo lúmskir og fólk veit því oft ekki af þeim hjá sér,“ segir hún.

„Það eru líka margir sem spyrja mig út í mataræði. Það getur verið erfitt að gefa einfaldar ráðleggingar um það, en ef það er eitt-hvað þá hef ég bent fólki á að auka trefjarnar eins og hægt er. Svo er gott að fólk lesi sér svolítið til um mataræði og finni hvað hentar því.“ ■

Konur senda maka í skoðun frekar en að fara sjálfar

Við tókum hús á Hjartamiðstöðinni í Kópavogi og ræddum meðal annars starfsemi stöðvarinnar, áhættu hjarta- og æðasjúkdóma hjá konum og ferli greininga og eftirfylgni. Þar tóku á móti okkur þrjár konur sem hafa yfirgripsmikla þekkingu og reynslu hver í sínu fagi.

Þær Katrín Ragna Kemp Guðmundsdóttir, lyf- og hjartalæknir á Landspítala og Hjartamiðstöðinni, Jóhanna S. Gunnlaugsdóttir lífeindafræðingur og Stefánía Guðborg Snorradóttir hjúkrunarfræðingur starfa á Hjartamiðstöðinni. Þær voru teknar tali og voru fyrst spurðar hvers konar þjónustu Hjartamiðstöðin bjóði upp á.

Stefanía: „Til okkar koma einstaklingar sem eru með tilvísun frá heimilislæknum, hvort sem er af höfuðborgarsvæðinu eða landsbyggðinni. Á stöðina koma einnig sjúklingar til eftirlits eða eftirfylgni sem hafa legið inni á spítala vegna bráðrar kransæðastíflu, þurft að gangast undir ýmsar aðgerðir eins og kransæðavíkkun, gangráðssetningu og hjáveituaðgerðir svo dæmi séu tekin. Ýmsar rannsóknir eru gerðar á stöðinni svo sem ómskoðanir af hjarta, áreynslupróf, Holter-rannsóknir og svefnrannsókn.“

Jóhanna: „Í Hjartamiðstöðinni fer ég yfir 24 og 48 klst. hjartalínurit eða Holter. Í þessum rannsóknum er lítið tæki sem tekur upp hjartsláttinn og breytir honum í mynd, sett á einstakling sem fer með það heim í 24–48 klst. Ég les svo úr þessum upptökum og sendi til hjartasérfræðinga Hjartamiðstöðvarinnar. Við erum með þessari rannsókn að athuga hvort einstaklingur sé í réttum takti eða hvort hann sé í ofhægum takti eða jafnvel hraðtakti. Einnig leitum við eftir aukaslögum og hléum í hjartslætti. Þeir sem koma í þessa rannsókn hafa oft fundið fyrir auknum hjartslætti, svima eða hafa jafnvel fallið í yfirlið.“

Hættan eykst við tíðahvörf

Leita fleiri konur en karlar til ykkar?

Katrín: „Mér finnst nokkuð jafnt hlutfall kvenna og karla sem leita til okkar en ég upplifi það að konur séu ekki alltaf meðvitadar um það að hjarta- og æðasjúkdómur eru algengasta dánarorsök kvenna hér á Íslandi alveg eins og annars staðar í heiminum. Þess vegna er mikilvægt að vekja athygli á þessum sjúkdómi og ræða um áhættuþætti og forvarnir, alveg eins og gert er varðandi krabbamein hjá konum með bleiku slaufunni.“

Stefanía: „Hættan á hjarta- og æðasjúkdómum eykst hjá konum eftir tíðahvörf en það tengist meðal annars minnkaðri framleiðslu á estrógeni og hækkun á kólesteróli. Ef konur eru með áhættuþætti eins og áunna sykursýki sem stundum er einnig nefnd sykursýki 2, sterka ættarsögu um hjarta- og eða heilaáföll og reykja, þá eykst áhættan.“

Jóhanna: „Mín tilfinning er að það séu fleiri konur en karlmenn sem fara heim með Holter.“

Stefanía: „Konur eru mun duglegri að senda maka sinn í skoðun frekar en að fara sjálfar í skoðun.“

Hver eru einkenni hjartaáfalls hjá konum?

Katrín: „Dæmigerð einkenni alvarlegs kransæðasjúkdóms eða hjartaáfalls hjá öllum kynjum eru þyngsli eða verkur fyrir brjósti sem oft leiðir upp í háls, aftur í bak eða niður í maga. Samfara getur maður fundið fyrir ógleði og kaldsvitnað. Konur fá hins vegar ekki alltaf dæmigerð einkenni og geta allt



Þær Jóhanna Sigríður Gunnlaugsdóttir lífeindafræðingur, Stefánía G. Snorradóttir hjúkrunarfræðingur og Katrín Ragna Kemp Guðmundsdóttir hjartalæknir standa vaktina hjá Hjartamiðstöðinni ásamt öðru öflugum starfsfólki.

MYND/ADSEND

eins fundið fyrir almennum slapp-leika, þreytu, mæði, meltingartruflunum og svo framvegis en við hjartaáfall þarf tafarlausa meðferð. Verkur sem kemur við áreynslu og hverfur í hvíld er típískt einkenni kransæðasjúkdóms og þá þarf að skoða það nánar því kransæðasjúkdómur eykur líkur á hjartaáfalli.“

Mikilvægt að minnka líkurnar

Hver er besta forvörnin gegn hjartasjúkdómum kvenna?

Stefanía: „Helstu áhættuþættir hjartasjúkdóma hjá konum eru ættarsaga, blóðfituröskun, háþrýstingur, reykingar, sykursýki, yfirþyngd, aldur, streita og kyrrseta. Því er besta forvörnin að ástunda heilsusamlegt lífverni, sem felur meðal annars í sér að sinna reglubundinni hreyfingu og huga vel að mataræði. Rétt er að vanda val á fitu og forðast óhóflega neyslu sykurs og einfaldrá kolvetna, sem og mikils af unnum matvælum.“

Katrín: „Í raun er best að skoða þessa áhættuþætti og vinna með þá alla til að minnka líkurnar á hjarta- og æðasjúkdómum. Aldri og ættarsögu getum við ekki breytt en það er hægt að skoða hina áhættuþættina sem við getum breytt: hætta að reykja, ná blóðfitum og blóðþrýstingi niður með hreyfingu og mataræði. Ef ekki gengur að bæta þessa áhættuþætti með lífsstílsátaki þá má ihuga lyfjameðferð. Við getum aldrei alveg komið í veg fyrir hjarta- og æðasjúkdóma en við getum minnkað líkurnar á að veikjast.“

Læknir meti einkenni

Hversu reglulega ættu konur að koma í rannsókn?

Stefanía: „Það fer eftir heilsufari hjá viðkomandi, einkennum, aldri og áhættuþáttum. Ef engin einkenni eru frá hjarta en ættarsagan er sterk þá er mælt með skoðun á 3–5 ára fresti.“

Katrín: „Þegar einstaklingur er

með þekktan hjartasjúkdóm fer það eftir alvarleika sjúkdóms og einkennum hversu oft þarf að hitta hjartalækni. Hjá einstaklingum yfir fertugt sem ekki eru með þekktan hjartasjúkdóm og eru ekki með einkennum vinnu við eftir leiðbeiningum frá Evrópsku hjartalæknasamtökunum. Þar eru reiknaðar tíu ára líkur á því að fá hjartaáfall út frá aldri, blóðfitum, blóðþrýstingi og reykingum. Það fer svo eftir þeim niðurstöðum hvort þörf er fyrir meðferð eða frekara mat. Ef þörf þykir á frekari meðferð þarf að ræða málið vel því öll meðferð sem við gefum getur haft í för með sér aukaverkanir.

Hjartavernd hefur einnig búið að áhættureikni miðað við íslenskar forsendur, þar sem hægt er að reikna sína áhættu frá 35 ára aldri og bera saman við aðrar konur á sama aldri. Þá er einnig hægt að bóka tíma í áhættumat og flestar af þessum mælingum sem þarf til að fylla í matið er hægt að ræða við heimilislækni um. Ef einstaklingur reynist vera í mikilli áhættu og þarf að stilla af marga áhættuþætti væri líklega réttast að vísa áfram til hjartalæknis.

Rétt er að leggja áherslu á það að ef einstaklingur er með einkenni sem gætu verið vegna hjartasjúkdóms, þarf alltaf að meta það hjá lækni.“

Eftirfylgni mjög mikilvæg

Hversu mikilvægt er að sinna eftirfylgni við sjúklinga?

Katrín: „Hjartasjúkdómar eru flest allt krónískir sjúkdómar sem fara yfirleitt hægt versnandi og meiri líkur eru á að veikjast aftur ef einstaklingur hefur þegar veikst. Það er því mjög mikilvægt að fylgja eftir þeim sem eru með þekktan hjartasjúkdóm. Sjúklingar sem ekki eru með þekktan hjartasjúkdóm þurfa ekki reglulegt eftirlit hjartalæknis.“

Stefanía: „Eftirlit er mjög mikilvægt og eykur líkur á að sjúkl-

Við getum aldrei alveg komið í veg fyrir hjarta- og æðasjúkdóma en við getum minnkað líkurnar á að veikjast.

Katrín Ragna Kemp Guðmundsdóttir, hjartalæknir

ingum takist að viðhalda og auka sín lífsgæði með betri heilsu og markvissri lyfjameðferð. Það gefur einnig færi á að grípa tímanlega inn í ef einkenni fara að gera vart við sig.“

Mikilvægt að styðja aðstandendur í þessu ferli

Hvert er hlutverk sérfræðinga utan sjúkrahúsa í sambandi við hjartasjúkdóma og hjartalækningar?

Katrín: „Á stofu hittir læknir sjúklinga sem heimilislæknar hafa vísað áfram til að meta hvort viðkomandi sé með hjartasjúkdóm eða ekki. Við fáum fólk í viðtal og skoðun og gerum áhættumat og metum hvort þurfi að gera frekari rannsóknir til að staðfesta eða útiloka sjúkdóm. Ég hitti til dæmis talsvert af einstaklingum sem finna fyrir hjartsláttartruflunum og til að rannsaka það geri ég langtíma hjartalínurit, hjartaómun og blóðþrúfur. Ég hitti einnig marga sjúklinga sem hafa fundið fyrir brjóstverk eða mæði og þá þarf ég að meta viðkomandi með tilliti til hvort það sé undirliggjandi kransæðasjúkdómur eða hjartabilun sem gæti valdið þessum einkennum. Þá sendi ég fólk í sneiðmynd af kransæðum, geri ómun eða áreynslupróf.“

Stefanía: „Ég hef umsjón með hjúkrunarmötöku stöðvarinnar

en hér starfa fjórir hjúkrunarfræðingar sem taka á móti skjólstaðingum. Við skráum helstu heilsufarsupplýsingar, áhættuþætti eins og ættarsögu, hreyfingu, reykingasögu og mataræði og förum yfir lyfjanotku. Þannig reynum við að fá heildræna mynd af einkennum og líðan viðkomandi.

Mikilvægur þáttur starfsins er síðan stuðningur og fræðsla til sjúklinga og aðstandenda. Sú fræðsla getur snúist um einkenni og líðan sem tengjast ýmsum hjartasjúkdómum en einnig er mikilvægt að veita góða fræðslu um lyf og lyfjameðferð hverju sinni. Einnig snum við símaþjónustu og fylgjum eftir ýmsum málum. Hjartamiðstöðin býður einnig upp á lífsstílsráðgjöf sem hjúkrunarfræðingur sinnir.“

Katrín: „Að auki fylgjum við mjög mörgum sjúklingum eftir sem hafa legið á spítala og eru með þekktan hjartasjúkdóm. Fæstir þurfa að liggja á spítala nema í stutta stund vegna síns hjartasjúkdóms en það þarf hins vegar að fylgjast með þeim flestum reglulega, sjá til þess að meðferðin sé rétt með það markmið að bæta einkenni, koma í veg fyrir sjúkrahúsinnlagnir og að lokum til að bæta horfur og lengja líf.“

Menntun og reynsla

Jóhanna útskrifaðist 1991 með sérhæfingu í lífeðlisfræðilegum hjarta- og lungnarannsóknum og hef unnið við það allar götur síðan. „Ég starfa bæði á Landspítalanum og Læknasetrinu í Mjódd auk starfa minna á Hjartastöðinni.“

Katrín varð sérfræðingur í hjartalækningum 2016, varði doktorsritgerð árið 2020 við Karolinska Institutet í Stokkhólmi og hefur starfað á Íslandi síðan 2021. Stefánía fór að loknu námi í hjúkrun árið 1985 í starf á Hjartadeild Landspítalans og starfaði þar í tæp 20 ár. Frá árinu 2011 hefur hún starfað á Hjartamiðstöðinni. ■

Finna á hverjum degi að störf þeirra skipta máli

Liðsheim og samvinna allra stétta skiptir miklu máli á hjartadeild Landspítalans. Þar starfa um 140 manns við að stuðla að bættri heilsu og líðan sjúklinga og aðstandenda þeirra.

Á hjartadeild Landspítalans við Hringbraut í Reykjavík starfa um 140 manns sem allir sinna hjúkrun hjartasjúklinga. Deildin er eina sérhæfða hjartadeildin hér á landi og um leið stærsta legudeild spítalans, með 34 pláss sem alltaf eru fullnýtt.

Meðal fjölmargra reyndra starfsmanna hjartadeildarinnar eru þær Bylgja Kærnested hjúkrunardeildarstjóri, Auður Ketilsdóttir, sem er sérfræðingur í hjúkrun hjartasjúklinga, Guðrjúður Kristín Þórðardóttir, einnig sérfræðingur í hjúkrun hjartasjúklinga, og Svandís Bára Karlsdóttir sem er sjúkraliði. Saman búa þær yfir áratuga starfsreynslu af umönnun hjartasjúklinga af legudeildinni. Svandís átti einmitt 40 ára starfsafmæli á deildinni fyrir nokkrum dögum en hinar þrjá hafa allar starfað þar í rúmlega 20 ár.

„Á okkar langa og farsæla starfsferli hefur starfið okkar breyst töluvert, bæði þjónustan, sjúklingahópurinn og ekki síst starfsumhverfið,“ segir Bylgja. „Sjúklingahópurinn hefur elst og sjúklingum með langvinna sjúkdóma hefur fjölgað þar sem lækisfræðinni hefur fleygt fram í greiningu og meðferð og fleiri lífa af alvarlega sjúkdóma og kvilla.“

Samvinna skiptir miklu máli

Guðrjúður segir deildina vera afar annasama enda sé hjúkrun sjúklinga oft flókin og krefjandi en um leið afar fjölbreytt. „Þá skiptir liðsheimdin og samvinna allra stétta miklu máli, sem er svo sannarlega til fyrirmyndar á okkar vinnustað. Traust og virðing er okkur mikilvæg og við reynum eftir fremsta megni að skapa það, bæði meðal samstarfsfólks og sjúklinga og aðstandenda þeirra.“

„Við finnum það á hverjum degi að störf okkar skipta máli,“ segir Svandís. „Eðli starfsins okkar er þannig að það er oft ansi krefjandi, ekki síður andlega en líkamlega. Við erum að sinna sjúklingum okkar og aðstandendum þeirra á mjög erfiðum tímum í lífi þeirra, jafnvel fram yfir andlát,“ bætir Guðrjúður við.

En þó starfið taki oft á eru þær sammála um að það séu mikil forréttindi að fá tækifæri til að gera erfiðar aðstæður eins bærilegar



Frá vinstri eru Auður Ketilsdóttir, Bylgja Kærnested, Guðrjúður Kristín Þórðardóttir og Svandís Bára Karlsdóttir.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Hjartadeild Landspítalans er staðsett við Hringbraut í Reykjavík. Deildin er eina sérhæfða hjartadeildin hér á landi.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

og mögulegt er. „Það gerum við meðal annars með því að bregðast við bráðu ástandi hjá sjúklingi og veita meðferðir sem eru lífsbjargandi. Við linum þjáningar eða leiðbeinum um leiðir til að lifa með langvinna sjúkdóma og eigum samskipti við sjúklingana og aðstandendur,“ segir Auður.

Vinna náið saman

Sjúklingar á hjartadeildinni eru á öllum aldri að þeirra sögn, eða frá 18 ára og upp úr. „Meðalaldur sjúklinganna er 70 ár og konur eru

og rannsóknnum. „Hjartakvillarnir og sjúkdómarnir eru ýmiss konar, til dæmis kransæðasjúkdómur, hjartabilun, hjartsláttartruflanir, sjúkdómar í hjartalokum, sýkingar og margt fleira,“ segir Auður. „Sjúklingar sem gangast undir opnar skurðaðgerðir fara á Hjarta- og lungnaskurðdeild sem er á 2. hæð spítalans. Samvinnan við aðrar einingar innan hjartaþjónustunnar er náin, eins og Hjartagátt, hjartaþræðingastofu, hjartarannsókn og göngudeildir hjartasjúklinga,“ bætir Guðrjúður við.

Í starfi sínu sem sjúkraliði sinnir Svandís fyrst og fremst umönnun sjúklinga og þjálfun sjúkraliðanema á deildinni. „Þó daglegu störfin okkar séu að mörgu leyti ólík vinnum við náið saman og að sama markmiði, sem er að stuðla að bættri heilsu og/eða líðan sjúklinga og aðstandenda þeirra, með áherslu á að virða þarfir fólks og bæta líðan.“

Enginn dagur eins

Störf starfsfólks á hjartadeildinni eru afar fjölbreytt og enginn dagur eins. „Það er margt í starfi okkar sem er þeim sem ekki starfa í heilbrigðisgeiranum hulið,“ segir Bylgja. „Hjúkrun er mjög fjölbreytt og erfitt að koma því í orð hvað felst í starfinu. Andlegur stuðningur, áfallahjálp,

Hjúkrun er mjög fjölbreytt og erfitt að koma því í orð hvað felst í starfinu. Andlegur stuðningur, áfallahjálp, fræðsla, eftirlit með einkennum og lífsmörkum sem hjúkrunarfræðingar og sjúkraliðar sinna eru fremur ósýnileg eða dulin störf.

Bylgja Kærnested

fræðsla, eftirlit með einkennum og lífsmörkum sem hjúkrunarfræðingar og sjúkraliðar sinna eru fremur ósýnileg eða dulin störf, að minnsta kosti ef maður ber það saman við til dæmis sáraskiptingar eða lyfjagjafir,“ bæta þær Auður og Guðrjúður við.

Alltaf þarf að hafa í huga að virða þarfir fólks, sýna hlýju, alúð og umhyggju, bætir Svandís við. „Við aðstodum sjúklinga við athafnir daglegs lífs, beitung markvissri hlustun og nærveru. Við höfum það markmið að skapa gott og gagnkvæmt meðferðarsamband sem byggir á trausti og virðingu.“

Huga vel að sál og líkama

Þær eru sammála um að nauðsynlegt sé að huga vel að líkama og sál utan vinnunnar. „Maður býr sér til gæðastundir,“ segir Svandís. „Hvort sem það er á formi samveru með fjölskyldunni, að þrjóna, fara út að ganga, rækta garðinn og stunda ýmiss konar félagslíf.“

Gæðastundir með fjölskyldunni eru Guðrjúði nauðsynlegar. „Kósíkvöld yfir sjónvarpinu er vinsælt eða að púsla saman. Síðan reyni ég að stunda einhverja útihreyfingu á hverjum degi, þó ekki sé nema að hjóla í vinnuna. Sjósund virkar fánlega vel til að vinda ofan af mér eftir erfiða daga eða vikur.“

Ýmiss konar hreyfing og útivist hjálpar Auði við að hlaða batteriinn. „Svo má ekki gleyma gæðastundum með fjölskyldu og vinum sem eru nauðsynlegar.“

Bylgja hefur einnig gaman af allri útivist og að ferðast um landið. „Ég elska að hjóla og fara á gönguskíði. Einnig stunda ég hlaup á morgnana með vinkonum sem er mjög nærandi og skemmtilegt.“ ■

Vekjum athygli á hjartans málum í febrúar

Sálfræðilegur stuðningur þegar veikindi koma upp

Erla Svansdóttir hefur starfað sem sálfræðingur á hjartasviði Landspítala undanfarin fjögur ár. Hún hefur sérhæft sig í tengslum andlegrar líðanar og hjartasjúkdóma og lauk doktorsnámi í heilsusálfræði árið 2012.

„Starf mitt felst í að veita sálfræðilegan stuðning þegar líkamleg veikindi koma upp. Boðið er upp á bæði viðtöl fyrir inniliggjandi sjúklinga á hjartadeild, og eftir útskrift á göngudeild. Viðtöl eftir útskrift eru mun algengari þar sem innlögn vegna hjartaveikinda er í mörgum tilvikum frekar stutt. Eftir hjartapræðingu er fólk oft útskrifað heim samdægurs eða daginn eftir. Hins vegar getur fólk verið lengi að vinna úr þeirri lífsreynslu að standa frammi fyrir lífsógnandi veikindum. Það getur því tekið fólk tíma að ná utan um hvað gerðist og átta sig á eigin líðan. Í vissum tilvikum breytist staða fólks svo snögg, einkum ef það hafði ekki greiningu á hjartasjúkdómi fyrr en eftir bráðaveikindi.“

Við útskrift heim tekur svo við aðlögun að breyttum aðstæðum, langvarandi lyfjameðferð, aukaverkanir lyfja, endurhæfing, lífsstílsbreytingar, fjarvera frá vinnu og þrekleysi. Í sumum tilvikum finnst fólk þá þurfa svolitíð að læra að treysta líkamanum upp á nýtt. Því er eðlilegt að nýgreining og aðlögun að hjartasjúkdómum geti verið þungbær fyrir líðan,“ segir Erla.

Erla segir að það fari eftir aðstæðum hjá hverjum og einum hvernig sálfræðilegur stuðningur fari fram. Aðalmarkmiðið sé þó að grípa fólk þegar lífið fer svolitíð á hvolf eftir veikindi eða þegar veikindi hafa langvarandi áhrif á getu til að taka þátt í lífinu eins og áður.

Enginn fastur tímarammi

Ert þú að hitta sjúklingana oftar en einu sinni?

„Ég er oftast að hitta sjúklinga í eitt til þrjú skipti. Það er enginn fastur tímarammi með lengd milli



Erla segir að það fari eftir aðstæðum hjá hverjum og einum hvernig sálfræðilegur stuðningur fari fram.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Starf mitt felst í að veita sálfræðilegan stuðning þegar líkamleg veikindi koma upp. Boðið er upp á viðtöl fyrir inniliggjandi sjúklinga á hjartadeild og eftir útskrift á göngudeild.

Erla Svansdóttir

viðtala og þjónustan er mótuð að þörfum hvers og eins. Hugsunin er að geta gripið fólk þar sem það er stöð og hjálpað því að átta sig á hvað snýr upp, hvað snýr niður og hvernig það geti haldið áfram. Ef fram kemur alvarlegri vandi í viðtölum en mér er unnt að sinna innan þess ramma sem ég hef, legg ég mat á einkenni og reyni að vísa málum áfram til sálfræðisþjónustu á heilsugæslu eða geðsviði Landspítala, eftir því sem við á.

Tilvísanir til mín um sálfræðisþjónustu berast helst frá hjúkrunarfræðingum og hjartalæknum af hjartadeild, göngudeild kransæða og göngudeild hjartabilunar. Stundum vísa félagsráðgjafar á mig líka eða starfsfólk af hjartagátt og hjartaskurðeild. Algengasta ástæða tilvísana er kvíði, depurð og þegar starfsfólk finnur að sjúklingar hafa þörf á auknum stuðningi. Einnig ef fólk er í erfiðum aðstæðum eða aðdragandi veikindanna er bráður og áfallatengdur, eins og til dæmis eftir hjartastopp. Í slíkum tilvikum geta aðstandendur líka fengið viðtöl, til að veita stuðning við því álagi sem getur komið upp hjá þeim,“ segir Erla.

Viðbrögð við veikindum geta verið mjög ólík milli einstaklinga Spurð hvort fólk bregðist ekki misjafnlega við þeim tíðindum að greinast með hjartasjúkdóm segir Erla:

„Almennt spá aðstæðurnar

einar og sér ekki fyrir um líðan í aðstæðum, því hugsun og túlkun fólks hefur líka áhrif á hvaða tilfinningar vakna í aðstæðum. Það truflar fólk mismikið að leggjast inn á sjúkrahús, vera þar í herbergi í návígi við aðra sjúklinga, halda utan um upplýsingagjöf lækna, hjúkrunarfræðinga og annara starfsmanna, dvelja í óvissu um hvað taki við og vera fjarri ástvinum og þægindum eigin heimilis. Fyrir suma geta þessar aðstæður verið mjög yfirþyrmandi.

Langvarandi innlagnir geta verið streituekjandi og reynt mjög á líðan, einkum ef þær fara samhliða einangrun, líkamlegri vanlíðan, skertri getu til virkni og áhyggjum. Það er eðlilegt að það dragi af fólkni við slíkar aðstæður. Með stuðningi sinna nánustu og heilbrigðisstarfsfólks ná flestir að takast á við erfið veikindi. Mikilvægast fyrir góða aðlögun er að fá skýra og faglega upplýsingagjöf um veikindin, finna hlýju og öryggi í aðstæðum, sýna sér og við-



Hægt er að nálgast bæklinginn Sálræn viðbrögð við alvarlegum veikindum á heimasíðu Landspítalans.

Þrogðum sínum mildi og skilning, ræða líðan við stuðningsnet sitt, fjölskyldu og vini, eftir því sem við á. Það er í rauninni mikilvægasti stuðningurinn sem fólk áttar sig ekki endilega alltaf á. Síðan stendur sjúklingum til boða að fá sálfræðiviðtöl ef þörf er á frekari stuðningi.“

Þverfaglegt samstarf

Erla segist leggja mikla áherslu á rannsóknir samhliða klíník og þverfaglegt samstarf með hjartalæknum, hjúkrunarfræðingum og öðru starfsfólki. Markmið þess starfs er að auka þekkingu á tengslum sálfræðilegra þátta og hjartasjúkdóma og stuðla að þróun fræðsluefnis um sálræn viðbrögð við alvarlegum veikindum.

„Komnir eru út fyrirlestrar á heimasíðu göngudeildar kransæða (www.landspitali.is/hjartaendurhæfing) sem aðgengilegir eru fyrir bæði hjartasjúklinga og aðstandendur þeirra. Einnig er hægt að nálgast bæklinginn „Sálræn viðbrögð við alvarlegum veikindum“ á heimasíðu Landspítala. Við stefnum að áframhaldandi þróun fræðsluefnis því þörfin er mikil fyrir grunnupplýsingar sem allir sjúklingar hafi greiddan aðgang að,“ segir Erla. ■

Hjartastuðtæki bjarga og nauðsynlegt að hafa þau sem víðast

Þegar fólk fer í hjartastopp skiptir hver mínúta miklu máli og gott aðgengi að hjartastuðtæki getur skipt sköpum. Eigendur slíkra tækja ættu að skrá þau í þar til gert smáforrit/app sem heitir Cisali.

„Þetta ókeypis app er frá alþjóðlegum óháðum samtökum sem heita Citizens Save Lives. Þau skrá niður hjartastuðtæki víðs vegar um heiminn. Við erum tengiliður við þessi samtök og höfum núna skráð tæplega 1.000 hjartastuðtæki á Íslandi inn á vef þeirra sem er þá komið inn á appið,“ segir Ólafur Magnússon, stofnandi og eigandi Donnu, sem er leiðandi fyrirtæki í sölu á búnaði til aðhlynningar og flutnings á slösuðu fólki.

„Þetta virkar þannig að þegar þú hleður appinu niður og opnar það þá sérðu hvar næsta hjartastuðtæki er staðsett í kringum þig. Þarna erum við líka að fara að opna fyrir það að þeir sem hafa lært um notkun á hjartastuðtækjunum og lært skyndihjálpa geta skráð sig inn líka.“

Fólk getur þá séð líka hvort það er einhver í næsta nágrenni sem getur veitt aðstoð. Þetta virkar líka þannig að ef þú ert að fara eitthvað



Þeir sem eiga hjartastuðtæki ættu að skrá þau í appið.

og vilt vera á „hjarta-öruggum“ stað þá getur þú farið inn á appið og skoðað til dæmis hótél, ferðaþjónustufyrirtæki eða affreyningarfyrirtæki sem eru með hjartastuðtæki skráð,“ segir Ólafur, sem stofnaði Donna árið 1974.

Geta látið skrá tækin inn

Ólafur segir að allir þeir sem eru með hjartastuðtæki og eru ekki með þau skráð geti haft samband við Donna og látið skrá tækin inn endurgjaldslaust.

„Ég held að það séu hátt í 3.000 hjartastuðtæki sem eru í notkun hér á landi og við hjá Donna höfum selt yfir helming



Ólafur Magnússon heldur á hjartastuðtæki sem ættu að vera sem víðast.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Ég er alltaf að reyna að innprenta það í fólk að það eru ekki bara feitir gamlir karlar sem eru í áhættuhópi sem fara í hjartastopp.

Ólafur Magnússon

þeirra. Ég er alltaf að reyna að innprenta það í fólk að það eru ekki bara feitir gamlir karlar sem eru í áhættuhópi sem fara í hjartastopp. Við höfum heyrt um íþróttamenn í toppformi sem hafa dottið niður og við getum aldrei vitað hvenær þetta kemur fyrir. Þess vegna er nauðsynlegt að hafa hjartastuðtæki sem víðast.“ ■

Pökkum stuðninginn





Edda Trausta-
dóttir (t.v.) er
deildarstjóri
hjartaþræðinga-
stofu Land-
spítalans og
Ingibjörg J. Guð-
mundsdóttir
(t.h.) er yfir-
læknir hjarta-
þræðingastofu
Landspítalans.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

Líflíkur aukast með hverri mínútu

Á Hjartaþræðingu Landspítalans eru framkvæmdar aðgerðir sem geta bætt eða bjargað lífum vegna kransæðasjúkdóms, hjartsláttartruflana, lokusjúkdóma og fleira.

Ad starfsemi á Hjartaþræðingu koma meðal annars hjartalæknar, hjúkrunarfræðingar, geislafræðingur og lifeindafræðingur. „Allir hjúkrunarfræðingar deildarinnar eru kvenkyns en einn lifeindafræðingurinn er karl. Læknarnir sem sinna aðgerðum vegna hjartsláttartruflana eru karlar en af fimm hjartaþræðingalæknum eru tvær konur og við gerum um helming af öllum hjartaþræðinga-aðgerðum á landinu. Þetta er mun hærra hlutfall kvenna en víða í heiminum því almennt leggja fáar konur þetta fag fyrir sig. Þetta er því svolítið kvennaveldi hér á deildinni, en strákarnir eru nú ekkert bældir,” segir Ingibjörg J. Guðmundsdóttir og hlær.

Ingibjörg hefur starfað sem yfirlæknir hjartaþræðingastofu Landspítalans síðan 2013. Hún útskrifaðist úr læknadeild HÍ 1998 og fór í sérnámi í lyflækningum til Edinborgar 2001. Í kjölfarið sérhæfði hún sig í hjartalækningum með undirsérhæfingu í hjartainngripum auk þess að ljúka doktorsprófi.

Mikilvægar aðgerðir

„Á hjartaþræðingastofu fara fram hin ýmsu inngríp eins og kransæðapræðingar og -víkkanir, gangráðs- og bjargráðssetningar, brennsluadgerðir vegna hjartsláttartruflana, ísetningar ósæðar- loku, lokanir vegna ops á milli hjartahólfa og margt fleira,” segir Edda Traustadóttir, deildarstjóri hjartaþræðingastofu Landspítalans. „Allar þessar aðgerðir eru eingöngu framkvæmdar á hjartaþræðingastofu, fyrir utan gangráðsáðgerðir, en nokkrar eru framkvæmdar á Sjúkrahúsinu á

Akureyri á hverju ári,” segir hún. Edda hóf störf á Hjartadeild 14E á Landspítalanum eftir útskrift úr hjúkrunarfræði árið 1993. „Árið 2002 hóf ég störf sem hjúkrunarfræðingur á Hjartaþræðingu, varð aðstoðardeildarstjóri 2007 og deildarstjóri 2016,” segir Edda.

„Kransæðamyndataka með eða án kransæðavíkkunar er í daglegu tali oft nefnd hjartaþræðing. Um er að ræða aðgerð þar sem leggur er þræddur inn í slagæð frá úlnlið eða nára og skuggaefni er sprautað í legginn. Þá sjást æðarnar vel á röntgenmynd og hægt er að sjá hvort æðar eru með þrengingum eða ekki. Þá getum við metið hvort fólk þurfi frekari meðferð í formi kransæðavíkkunar, aðgerðar eða lyfjameðferðar, en í mörgum tilvikum reynist fólk líka ekki hafa neinar alvarlegar þrengingar,” segir hún.

Ávallt forgangur í bráðri neyð

Ad sögn Ingibjargar má flokka þau sem þurfa á hjartaþræðingu að halda í þrjá hópa. „Í fyrsta lagi er um að ræða sjúklinga með bráð hjartavandamál eins og bráða kransæðastiflu, sem þurfa að koma í hjartaþræðingu og víkkun eins fljótt og auðið er ef grunur er um algjöra lokun á kransæð. Í öðru lagi er um að ræða inniliggjandi sjúklinga með vægari hjartaáföll sem fara oft í þræðingu samdægurs eða næsta dag. Þriðji flokkurinn eru sjúklingar með einkenni um blóðþurrð í hjarta og brjóstverk við áreynslu sem eru innkallaðir á dagdeild Hjartagáttar.“

Annars vegar er því um að ræða brádatilfelli og hins vegar einstaklinga sem settir eru á biðlista eftir hjartaþræðingu. „Í brádatilfellum koma einstaklingar með sjúkraf lutningi beint inn á hjartaþræðingastofu eftir símtal við neyðarlínuina 112. Í sumum tilfellum leita einstaklingar sjálfir á bráðamóttöku en eru þá fluttir samstundis til okkar.

Í bráðum tilfellum fá ein-

staklingar forgang í kransæðapræðingu og utan dagvinnutíma er hjartaþræðingateymið kallað út: hjartalæknir, hjúkrunarfræðingur/geislafræðingur og lifeindafræðingur. Ef um er að ræða lokaða æð þá er hún opnuð sem fyrst til að veita blóðflæði til hjartavöðvans aftur,” segir Edda.

„Sé æðin stifluð er kransæðavíkkunar þörf, enda er bráð kransæðastifla lífshættulegt ástand. Æð sem helst lengi stifluð getur valdið óafturkræfum skaða á þeim vöðva sem hún leiðir til. Því fyrr sem æð er opnuð, því minni verður skaðinn. Grannur leidarvör er leiddur í gegnum stifluna og æðin víkkuð með belg. Stöðnet er svo þanið út til að halda æðinni opinni. Einnig er sjúklingi gefið lyf til að hindra blóðflögumyndun og hann fluttur á hjartadeild þar sem hann dvelur í nokkra daga. Í kjölfarið hlýtur einstaklingur svo videigandi lyfjameðferð, sjúkrahjálfun og fræðslu,” segir Ingibjörg.

Biðlistinn í góðum farvegi

Ef ekki er um að ræða brádatilfelli er einstaklingur settur á biðlista eftir hjartaþræðingu. „Stærstur hluti aðgerða sem við gerum er á einstaklingum sem koma í valkvæða aðgerð vegna tilvísunar frá hjartalækni. Þessir einstaklingar eru settir á biðlista og tilfelli er forgangsraðað eftir bráðleika,” segir Ingibjörg.

„Vel hefur gengið hjá okkur að halda biðlistanum í góðum farvegi og er biðin eftir aðgerð um það bil 4–8 vikur, en styttri ef ástandið er brýnt. Á síðasta ári voru framkvæmdar alls 1.655 hjartaþræðingar, en af þeim voru 1.620 kransæðapræðingar. Tæplega átta hundruð þurftu svo kransæðavíkkun. Í rúmlega helmingi tilfella var því ekki þörf á víkkun þó svo einstaklingar hafi verið með einkenni kransæðaprengingar. Aðrir hafa farið í hjartaþræðingu sem hluta af uppvinnslu vegna annarra sjúkdóma, eins og hjartabilunar eða hjartalokusjúkdóma“ segir Edda.

Ekki hika við að hringja í 112 Hvernig þekkir maður einkenni kransæðastiflu?

„Helstu einkenni kransæðastiflu eða hjartaáfalls geta verið þungur verkur í brjóstinu, sumum

En við höfum samt alltaf áhyggjur af því þegar neikvæðar fréttir um stútfullar bráðamóttökur spítalanna eru jafn algengar og þær eru, að fólk hugsar sig tvisvar um áður en það leitar aðstoðar í neyðartilfellum.

Ingibjörg J. Guðmundsdóttir

finnst eins og það sé þungt farg yfir brjóstinu. Einkennin geta þó verið mjög mismunandi. Þau geta líka fundist í hálsi eða lýst sér eins og mjög slæmur brjóstsvíði. Stundum leiðir verkur út í handlegg eða bak, jafnvel í kjálka eða tennur. Stundum fylgir þessu mæði, ógleði eða yfirliðskennnd. Við viljum ítreka að ef fólk finnur fyrir slæmum verk sem stendur yfir í nokkrar mínútur eða lengur, þá á það hiklaust að hringja í 112,” segir Ingibjörg.

„Ef það reynist sterkur grunur um kransæðastiflu er sendur sjúkrahósti á staðinn. Við erum heppin að eiga færa bráðaliða og sjúkraf lutningafólk sem getur gert hjartalínur í heimahúsi og greint kransæðastiflu. Ef grunur reynist á rökum reistur er hjartaþræðingateymið ræst út og við tökum á móti sjúklingnum þegar hann kemur á deildina. Það er gríðarlega mikilvægt að fólk leiti sér aðstoðar hvar sem það er stadd á landinu og hvenær sólarhringsins sem er. Ef fólk er stadd á landi er því oft gefin segaleysandi meðferð á meðan það er flutt með sjúkrahósti eða sjúkraf lugi á Landspítalann,” segir hún.

Er algengt að fólk veigri sér við að leita sér aðstoðar í tilfelli kransæðastiflu?

„Sem betur fer er það ekki algengt. En við höfum samt alltaf áhyggjur af því þegar neikvæðar fréttir um stútfullar bráðamóttökur spítalanna eru jafn algengar og þær eru, að fólk hugsar sig tvisvar um áður en það leitar aðstoðar í neyðartilfellum,” segir Ingibjörg.

Vitundarvakningar þörf

Ad sögn Ingibjargar þarf að verða vitundarvakning um kransæðasjúkdóma hjá öllum. „Kransæðasjúkdómar spyrja hvorki um kyn né aldur þrátt fyrir að þeir séu algengastir hjá ákveðnum samfélagshópum. Helstu áhættuþættir eru meðal annars sykursýki, reykingar og aldur.

Sem betur fer hafa líflíkur hjá fólki sem fær kransæðasjúkdóma aukist á undanförunum árum, til að mynda vegna minni reykinga, betri meðhöndlunar á háum blóðfitum og háþrýstingi, góðs árangurs af aðgerðum, lyfjameðferð og fleira. Það er þó athyglisvert að líflíkurnar hafa aukist ívið meira hjá körlum en konum.

Ýmsar ástæður eru fyrir þessu. Ad jafnaði lifa konur lengur en karlar og fá kransæðasjúkdóma tíu árum síðar en karlar. Bráð dánartíðni er því heldur hærra hjá konum sem kann að hluta til að vera því þær eru eldri við greiningu og líklegri til að hafa aðra sjúkdóma. Hér er því ekki endilega verið að bera saman alveg sambærilega hópa og ef leiðrétt er fyrir þessu þá sést að horfur kvenna eru nokkuð góðar. Þar sem sjúkdómurinn er algengari hjá körlum en konum er því miður hættu á að fólki gruni síður hjartasjúkdóma hjá konum heldur en körlum og þær þá ranggreindar með brjóstsvíða, gigtarverki eða annað því einkenni geta verið lúmsk.

Önnur ástæða getur verið sú að einkenni kransæðaprengingar hjá konum eru oft óráðari en hjá körlum. Rannsóknir erlendis hafa sýnt fram á að líflíkur karla sem búa með konum, eru meiri en ef þeir búa einir. Kannski vegna þess að konurnar kalla á hjálpu fyrir þá eða segja þeim að leita læknis. Sama á kannski ekki við um konur, hvort sem það er af því að þær leiti ekki aðstoðar eða fólk gruni síður að þær hafi hjartasjúkdóm. Hjá konum eru einkenni oftar almenns eðlis og útbreiddari á meðan karlar fá oftar dæmigerðan brjóstverk. Það sem er þó gott að vita er að við höfum gert rannsókn sem sýnir að þegar að konur koma í kransæðamyndatöku og eru með þrengingar, fá þær alveg sambærilega meðferð og karlar. Við reynum að taka vel á móti öllum,” segir Ingibjörg að lokum. ■

Eftirlit kemur í veg fyrir alvarleg veikindi

Guðbjörg Jóna Guðlaugsdóttir hjúkrunarfræðingur hefur starfað á göngudeild hjartabilunar í 12 ár. Hún hóf fyrst störf á Hjartadeild Landspítalans árið 1996 og segist strax hafa fengið brennandi áhuga á þeim sem voru með hjartabilun.

Guðbjörg Jóna segist hafa dottið í lukkupottinn þegar henni bauðst starf á göngudeild hjartabilunar á sínum tíma. „Ég starfa með dásamlegu fólki sem samanstendur af hjúkrunarfræðingum og hjartalæknum með sérþekkingu á hjartabilun. Við eigum frábært samstarf við fleiri fagstéttir sem tilheyra teyminu okkar eins og lyfjafræðinga, sjúkraþjálfara, sálfræðing, félagsráðgjafa, næringaráðgjafa og síðan köllum við til þá fagaðila og aðrar göngudeildir sem við þurfum að eiga í frekara samstarfi við. Auk þess er góð og mikil samvinna innan hjartasviðsins þar sem starfar alveg einvalalið,“ segir Guðbjörg.

Hún bendir á að einnig sé göngudeildin í frábæru samstarfi við heimahjúkrun á höfuðborgarsvæðinu, Suðurnesjum, Selfossi og víðar um landið. „Við veitum þá þjónustu sem við köllum „hjartabilunarþjónustuna“ en þannig getum við veitt skjólstæðingum okkar sem eiga erfitt með að mæta á göngudeildina eftirlit og meðferð heima á vegum heimahjúkrunar. Þannig færum við þjónustuna heim til fólksins og komum í veg fyrir innlagnir á spítalann,“ upplýsir hún.

Fjarvöktun í gegnum app

Guðbjörg greinir frá því að um vorið 2020 þegar Covid var í háamæli og sjúklingar komust ekki á deildina vegna lokana hafi orðið til samstarf við heilbrigðisfyrirtækið Sidekick Health. „Um var að ræða þróun á fjarvöktun við einkennum hjartabilunar í gegnum smáforrit sem sjúklingarnir okkar fengu og þannig gátum við verið í sambandi við þá, fylgst með líðan þeirra og brugðist við versnandi einkennum. Þetta samstarf hefur undið upp á sig og núna fer fram stór rannsókn á göngudeild hjartabilunar með þessu viðbótareftirliti í gegnum fjarvöktun,“ bætir hún við.



Guðbjörg Jóna Guðlaugsdóttir er hjúkrunarfræðingur á göngudeild hjartabilunar á Landspítala. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Þegar ástand hjartabilunar hefur batnað og haldist stöðugt yfir ákveðinn tíma er áframhaldandi eftirlit í höndum annarra fagaðila eins og hjartalækna á stofu eða heimilislækna.

Guðbjörg Jóna Guðlaugsdóttir

Göngudeild hjartabilunar er fyrir einstaklinga sem hafa greinst með hjartabilun og hefur verið vísað á deildina til sérhæfðs mats, eftirlits og meðferðar. „Flestir okkar skjólstæðinga koma til okkar eftir legu á hjartadeildinni og öðrum deildum Landspítalans. Við fáum líka töluvert af beiðnum

frá heimilislæknum og hjúkrunarfræðingum í heimahjúkrun. Eftirlit og meðferð á göngudeild hjartabilunar fer eftir þörfum hvers og eins og markmiðum meðferðar. Flestir koma til okkar í bókaðan tíma og síðan getum við verið með eftirlit og ráðgjöf með símtölum, bæði til skjólstæðinga okkar og annarra meðferðaraðila. Fólk fær víðeigandi lyfjameðferð við hjartabilun, lagt er mat á árangur og gerðar breytingar eftir þörfum. Oft þurfum við að gefa þvagræsilyf í æð í bráðri versnun jafnvel nokkrum sinnum í viku. Nokkur ný lyf hafa komið fram á síðustu árum sem er spennandi viðbót við þau lyf sem nú þegar eru í boði,“ segir Guðbjörg.

Fræðslan mikilvæg

„Fræðsla um hjartabilun og hvað hægt er að gera til þess að stuðla að bættu lífi er mjög mikilvægur hluti af okkar starfi. Að þekkja lyfin og aukaverkanir þeirra, að efla sjálfsumönnun og styðja við lífsstílsbreytingar, að þekkja versnandi einkenni hjartabilunar og að geta brugðist við þeim, að meta þjónustuþörf og að sækja um

víðeigandi þjónustu – allt þetta ásamt mörgu öðru er mikilvægt að miðla til okkar skjólstæðinga. Flestir koma til okkar með styttra millibili í upphafi meðferðar þegar við erum að setja víðeigandi lyfjameðferð inn og þegar þörfin fyrir stuðning og fræðslu er mikil. Þegar ástand hjartabilunar hefur batnað og haldist stöðugt yfir ákveðinn tíma er áframhaldandi eftirlit í höndum annarra fagaðila eins og hjartalækna á stofu eða heimilislækna. Síðan er alltaf ákveðinn hópur fólks sem er með alvarlega hjartabilun sem er eingöngu hjá okkur.“

Fjöldi sjúklinga hefur margfaldast

Göngudeild hjartabilunar á Landspítala hefur verið starfandi frá árinu 2004 og hefur starfsemin þróast í takt við aukna eftirspurn. Fjöldi skjólstæðinga sem nýtir göngudeild hjartabilunar hefur margfaldast á síðastliðnum tíu árum og eðlilega hefur umfang deildarinnar aukist í takt við þann vöxt.

„Hjartabilunarþjónustan gjörbreytt stöðu okkar skjólstæðinga.

Sú þjónusta byrjaði árið 2009 sem samstarfsverkefni Landspítala, Heimaþjónustu Reykjavíkur og Hjúkrunarfræðideildar Háskóla Íslands og var markmið verkefnisins að færa þjónustuna heim til ört stækkanði hóps einstaklinga með hjartabilun og koma þannig í veg fyrir innlagnir á spítala. Síðan er spennandi að sjá hvert fjarvöktunin leiðir okkur í stafrænum heimi sem viðbót við okkar hefðbundna eftirlit,“ segir Guðbjörg og bætir við að Göngudeild hjartabilunar hafi sannað mikilvægi sitt.

Geta fyrirbyggt innlagnir

„Hér áður fyrr þurftu sjúklingar með hjartabilun að leggjast inn á Hjartadeild vegna versnandi ástands og margir áttu ekki möguleika á að komast heim. Með göngudeild hjartabilunar og Hjartabilunarþjónustunni er fólk gert kleift að vera heima, sækja þjónustu á göngudeild eða fá þjónustuna heim. Þannig náum við að fyrirbyggja innlagnir á spítalann og vonandi að bæta lífsgæði okkar skjólstæðinga. Hluti af þjónustunni er símaráðgjöf, eins og fyrr segir, og geta skjólstæðingar hringt í okkur á dagvinnutíma ef eitthvað er. Einnig fáum við skilaboð frá skjólstæðingum okkar í gegnum fjarvöktun smáforritsins frá Sidekick Health en hluti af okkar skjólstæðingum er með appið í þeirri rannsókn sem nú er í gangi. Þannig getum við til dæmis tekið á móti fólki með stuttum fyrirvara ef um versnandi ástand er að ræða og veitt víðeigandi meðferð án þess að leggja fólk inn á spítalann. Fólk upplifir ákveðið öryggi að geta náð í okkur.“

Þegar Guðbjörg er spurð hvort karlar séu fjölmennari í hópi sjúklinga svarar hún: „Um 35% þeirra sem eru á göngudeild hjartabilunar eru konur. Með reglulegu eftirliti, fræðslu og stuðningi erum við að reyna að tryggja eins vel og hægt er góða meðferðarhæðni hjá skjólstæðingum okkar og þannig getum við mögulega komið í veg fyrir alvarleg veikindi. Allt gengur þetta út á að bæta lífsgæði okkar frábæru skjólstæðinga með víðeigandi meðferð og eftirfylgd. Það er engin spurning að eftirlit á göngudeild getur komið í veg fyrir alvarlega veikindi hjartasjúklinga,“ segir Guðbjörg. ■

Konur geta fengið önnur einkenni en karlar

Valdís Anna Garðarsdóttir er hjúkrunardeildarstjóri á Hjartagátt. Þar hefur hún starfað, með hléum, frá opnun árið 2010. Hjartagáttin var upphaflega stofnuð sem bráðaþjónusta fyrir hjartasérgreinina en breyttist í desember árið 2018 úr bráðaþjónustu í dag- og göngudeildarþjónustu fyrir skjólstæðinga með hjartasjúkdóma.

Valdís segir að á Hjartagátt komi einstaklingar sem eru að fara í ýmis hjartatengd inngrip eins og hjartaþræðingar, gangráðs- ísetningar, brennsluáðgerðir vegna hjartsláttartruflana og fleira. „Við sjáum um að kalla fólk inn til aðgerðar, undirbúum það fyrir inngrip og fylgjumst með því þegar það kemur til baka úr inngripinu. Eins fáum við skjólstæðinga til okkar sem þurfa að fara í rafvendingu en þá er einstaklingi sem er ekki í réttum hjartatakti gefið stuð á brjóstakassann svo hann komist aftur í réttan takt,“ útskýrir hún.

„Á Hjartagáttinni eru nokkrar göngudeildir starfandi og má þá nefna flýtmóttöku sem er svona



Valdís Anna Garðarsdóttir er hjúkrunardeildarstjóri á Hjartagátt.

hálfbráð göngudeild hjartalækna, göngudeild hjartsláttartruflana, göngudeild hjartabilunar sem sinnir skjólstæðingum með hjartabilun og göngudeild kransæðasjúkdóma sem sinnir eftirfylgd skjólstæðinga með kransæðasjúkdóm,“ upplýsir Valdís og bætir við að Hjartagáttin veiti bráðaþjónustu að vissu leyti.

„Einstaklingar sem greinast með bráða kransæðastíflu í sjúkrabil eða á heilsugæslu koma beint til okkar á Hjartagátt og eru þá undirbúnir til þess að fara í hjartaþræðingu. Svo erum við á Hjartagátt í góðri samvinnu við bráðamóttökuna í Fossvogi og tökum til okkar einstaklinga sem þurfa að fara í bráð inngrip tengd hjarta.

Hjartagáttin er daggöngudeild þannig að langflestir sem koma til okkar fara aftur heim samdægurs. Það getur þó verið breytilegt hversu marga klukkutíma skjólstæðingurinn dvelur hjá okkur, en það fer eftir eðli inngripsins.

Það eru þó alltaf nokkrir skjólstæðingar á dag sem þurfa að leggjast inn yfir nótt eða lengur og þá flyst viðkomandi upp á hjarta-

Við sjáum um að kalla fólk inn til aðgerðar, undirbúum það fyrir inngrip og fylgjumst með því þegar það kemur til baka úr inngripinu.

Valdís Anna Garðarsdóttir

deildina,“ segir Valdís. Hún segir að það geti verið ólík einkenni hjá körlum og konum sem koma á Hjartagátt en það sé ekki algilt.

„Kransæðastífla getur birst með ódæmigerðari einkennum hjá konum og þar má nefna þrýsting á bringu og verkur yfir allan brjóstakassann en ekki bara vinstra megin. Einkenni eins og kvíðverkur, ógleði, mæði, svimi og mikil þreyta geta einnig bent til kransæðastíflu.

Það er óhætt að segja að þegar konur eiga í hlut þá er mikilvægt að vera vakandi fyrir þessum ódæmigerðari einkennum.“ ■

Go Red í gegnum tíðina

Hjarta- og æðasjúkdómar eru algengasta dánarorsök kvenna á Íslandi líkt og annars staðar í heiminum. GoRed-átakið miðar að því að fræða konur um áhættuþætti og einkenni hjarta- og æðasjúkdóma og hvernig draga megí úr líkum á sjúkdómunum.



Hjartasjúkdómar eru ein algengasta dánarorsök kvenna á Íslandi

GoRed Ísland vitundarvakning og World Class taka höndum saman

Föstudagur 3. febrúar er alþjóðlegur GoRed dagur og við hvetjum alla til þess að hugsa um heilsuna, mæta í ræktina og klæðast rauðu til áminningar um mikilvægi þess að við eigum bara eitt hjarta.



FRÍTT Í ALLAR STÖÐVAR WORLD CLASS Í DAG

HLÖKKUM TIL AÐ SJÁ ÞIG Í RAUÐU

Hvað er um að vera í næstu viku?



7. febrúar Þriðjudagur

■ Tilraunakvöld Improv Íslands kl. 20.30

Þjóðleikhúskjallarinn

Á Tilraunakvöldum spreyta nýjustu spunaleikarar Improv Íslands sig á sviðinu og gera tilraunir með ný form. Þemað á þessu tilraunakvöldi er yfirvinna.

■ Sjóbaðsleikjanámskeið: Glaðari þú kl. 12.00

Ylströndin Nauthólsvík

Námskeið með reglulegum, stuttum sjóböðum með það að markmiði að verða glaðari, minnka bólgur, bæta svefn, minnka breytingaskeiðseinkenni, efla hormónakerfi líkamans og ónæmiskerfið, sýna sé mildi og efla þrautsegju og úthald.

8. febrúar miðvikudagur

■ Óperudagurinn með Davíð Þór Jónssyni kl. 12.15

Salurinn, Kópavogi

Heimur óperutónlistarinnar verður Davíð Þór Jónssyni að yrkisefni á hádegisspunatónleikum sem fram fara á Óperudeginum en deginum er fagnað um víða veröld.

■ Kári Egilsson og hljómsveit í Múlanum kl. 20.00

Harpa

Hinn tvítugi Kári Egilsson og hljómsveit leika tónlist eftir Kára af nýrri plötu.

9. febrúar fimmtudagur

■ Reynir del Norte tríó og Ísold Wilberg kl. 20.00

Húrra

Reynir og Ísold munu spila ýmis þekkt íslensk lög í sínum einstaka búningi. Söngur, Flamenco og grúv.

Morðgátusýning með dragbragði

Dragdrottningin og skemmtiljónið Gógó Starr hóar saman skemmtikröftum og setur upp sýningu þar sem áhorfendur reyna að komast til botns í morðgátu. Gógó leiðir áhorfendur í gegnum kvöldið og kynnir fyrir þeim skemmtikrafta og figúru í gegnum fjölbreytt atriði. Eftir að það er framið morð þarf að skoða alla sem liggja undir grun með hjálp einkaspæjara. Í lok sýningar svara áhorfendur spurningunni: Hver drap Gógó Starr?

Maðurinn sem býr innan í Gógó Starr, Sigurður Starr Guðjónsson, situr fyrir svörum. „Hugmyndin kom upp í spjalli við unnusta minn fyrir nokkrum vikum og hefur heltekið okkur síðan. Það er svo margt hægt að gera í þessu þema, og það erfiðasta er að gera ekki of mikið. En ég held að við séum komnir með uppskrift að nýju og spennandi sýningarformi.“

Daður og dulúð

Sigurður hefur gaman af morðgátuleikjum, en segist aðeins einu sinni hafa tekið þátt í svona almennilegum leik með búningum og slíku. „En ekki láta reynsluleysi mitt blekkja þig! Við ráðfærum okkur við sérfræðing í morðgátuleikjum

við undirbúning sýningarinnar, svo ég á ekki von á öðru en að þetta verði stórskemmtilegt.

Ég verð líka að segja að myndirnar Clue og Who framed Roger Rabbit eru í miklu upphaldi hjá mér – það hlýtur að telja sem eitt-hvað í morðgátubankann. Ég nýti þennan innblástur í sýningu kvöldsins og má búast við campy húmor, daðri og dulúð.“

Dragdóttirin með

Sigurður segir að eingöngu komi fram fólk sem Gógó elski að vinna með. „Þarna eru þokkadísinn og húlla-meistarinn Bobbie Michelle, sirkuslistamaðurinn Dan the Man, kabarett-móðir þjóðarinnar; Margrét Maack, og einnig drag-dóttir mín, hin bráðfyndna Twinkle Starr. Ásamt þeim verður einkaspæjarinn Scorpio Venus sem hefur verið að slá í gegn sem sviðshönd flestra föstudagskabarettar,“ segir Sigurður. „Ég held að þetta verði einstaklega skemmtilegt

kvöld, ekki bara fyrir áhorfendur, heldur líka fyrir okkur skemmtikraftana.“

Sigurður segir að kabarett-senar sé algjörlega blómstrandi og það er að þakka því að Þjóðleikhúsið hefur lyft senunni upp með því að bjóða upp á fjölbragðasýningar öll föstudagskvöld. „Það vantar sko ekki sköpunargleðina í þessa kabarett-senu og það er alltaf eitthvað nýtt í hverri viku. Ný þemu, ný atriði, nýtt fólk – í bland við ýmist gamalt og gott sem við erum orðin þekkt fyrir.“

Áhorfendahópurinn er fjölbreyttur og nú þegar hafa fastakúnnar farið að láta sjá sig. „Sumir gera heilt kvöld úr þessu, byrja á að fara eitthvert næs út að borða, svo á kabarett-sýningu, svo jafnvel út á djammíð.“

Morðgátan verður sýnd eitt kvöld, í kvöld klukkan 22. Annars eru kabarett-sýningar öll kvöld til páska. ■



■ Skríttin staðreynd vikunnar

Þorrablótin voru tekin upp undir lok 19. aldar. Í bókinni Íslenskar gátur, skemmtanir, vikivakar og þulur segir að blótin eigi upptök sín hjá stúdentum. 1880 hélt Fornleifafélagið í Reykjavík blót, og aftur 1881. „Veislusalurinn var búinn fornum voðum, skjaldarmerkjum og öndvegissúlum. Langeldar brunnu á gólfinu. Samsætið byrjaði með gríðasetningu að fornum sið og var ekki mælt meira undir samsætinu.“



TVÆR VERSLANIR

NEXUS

GLÆSIBÆR & KRINGLAN
S. 552 9011 S. 552 9012

NYTT

POKÉMON

CROWN ZENITH

4.499 kr. pk.

9.999 kr.

1.099 kr.

VENTANLEST!

ELITE TRAINER BOX

10 ADDITIONAL GAME CARDS

NEXUS.IS

VEFVERSLUN MEÐ
YFIR 16.000 VÖRUR!

f @



Mæðgurnar og leikkonurnar Gwyneth Paltrow og Blythe Danner á góðri stund. Gwyneth varð fimmtug í fyrra og Blythe er nú áttræð. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Þakklát fyrir lífið

Bandaríska leikkonan Blythe Danner blæs á 80 kerta afmælistertu í dag. Hún fagnar því að fá að eldast og mega lifa.

thordisg@frettabladid.is

Í nóvember opinberaði Blythe að hún væri á batavegi eftir baráttu við krabbamein í munni. Það er sami sjúkdómur og lagði eiginmann hennar, leikstjóran Bruce Paltrow, að velli þegar hann var á ferðalagi um Ítalíu til að fagna þrítugsafmæli dóttur þeirra, Gwyneth Paltrow, árið 2002.

„Krabbamein snertir alla á einhvern hátt, en það er óvenjulegt fyrir hjón að fá sama krabbamein,“ sagði leikkonan í nýlegu viðtali við tímaritið People. Hún rifjaði upp hvernig henni varð innanbrjóst þegar hún fékk greininguna í mars 2018: „Ég man að ég leit upp til himins og sagði við Bruce: Ertu einmana þarna uppi?“

Í dag er hún heilsuhraust og horfir fram á veginn. „Þetta er lúmskur sjúkdómur en ég er í góðum málum núna, hress og kát og heppin að vera á lífi.“

Blythe Danner er þekkt fyrir hlutverk sitt í kvikmyndunum Meet the Parents og Meet the Fockers, sem og í sjónvarpsþáttunum Will & Grace. Hún var við störf í Lundúnum þegar hún fór fyrst að finna fyrir meiningu árið 2018. „Ég var farin að vera ringluð og gleymdi nánast öllu. Síðan fann ég fyrir kekki í hálsinum, á næstum sama stað og Bruce fann sinn árið 1999.“

Blythe var greind með tiltölulega sjaldgæft krabbamein sem þróast

oftast í munnvatnskirtlum. Hún háði baráttuna við krabbann ein síns liðs og án þess að segja nokkrum frá fyrr en hún hafði sigrast á vághestinum.

„Ég hélt þessu leyndu fyrir börnunum mínum í langan tíma. Ég vildi bara halda áfram að vera mamma þeirra og ekki valda þeim áhyggjum.“

Blythe er móðir leikstjórans Jake Paltrow og leikkonunnar Gwyneth Paltrow sem fékk Óskarsverðlaun fyrir hlutverk sitt í kvikmyndinni Shakespeare in love árið 1999.

„Mér var augljóslega mjög brugðið,“ segir Gwyneth um það þegar hún frétti hvers kyns var hjá móður sinni. „Þetta var ógnvekjandi og virkilega óhugnanlegt því þetta var svo líkt því sem henti pabba.“

Blythe fór í alls þrjár skurðaðgerðir til að vinna bug á meiningu og í þeirri þriðju náðist loks að fjarlægja krabbameinssýktan vefinn.

Leikkonan er þekkt fyrir sína rámu rödd og leikur gjarnan ríkar, fagaðar og greindar yfirstéttarkonur. Hún vinnur oft og iðulega með Woody Allen en sást síðast leika gyðjuna Demeter í sjónvarpsþáttunum American Gods og hún léði ömmu Jones rödd sína í Netflix-teiknimyndaseríunni Ridley Jones.

Danner hefur síðastliðin þrjátíu ár látið til sín taka í umhverfismálum. Eftir dauða eiginmanns síns varð hún iðin við að vekja athygli á sjúkdómnum og mikilvægi þess að greina hann snemma. Hún stofnaði styrktarsjóð í nafni síns heittelskæða sem safnar fé til rannsókna og meðferða á munnkrabbameini. ■



Lasagna er alltaf gott, hvenær ársins sem er. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Tveir grænir og vænir réttir

Í lægðardraginu sem gengur nú yfir landið er um að gera að elda sér huggulegan mat með nógu af næringarríku grænmeti og gomu af hvítlauk. Hér eru tvær uppskriftir að klassískum réttum með grænmetisívaði.

jme@frettabladid.is

Grænmetislasagna fyrir tvo til fjóra

Rauð sósa

- 1 eggaldin, saxað í bita
- ½ kúrbítur, saxaður í bita
- 5 sveppir, saxaðir
- ½ þúrrulaukur, saxaður og skolaður
- 2 stíllkar sellerí, saxað
- 3 gulrætur
- 1 paprika
- 4 hvítlausrif
- ¾ litil dós tómaturpúrra eða um 3 msk.
- 1 tsk. rósmarín, þurrkað
- 1 tsk. timjan, þurrkað
- 1 tsk. chiliflögur
- 2 dósir hakkaðir tómatar
- 1 dós linsubaunir, skolaðar
- 1 stöngull af basilíku

Steiktu eggaldin, kúrbít og sveppi á miðlungsháum hita í potti með olíu uns það hefur línast mikið. Settu næst þúrrulauk, sellerí og papriku út í og steiktu uns það línast líka. Settu því næst tómaturpúrru, kreistan hvítlauk og krydd út í pottinn og steiktu uns skán myndast á botninum.

Helltu næst tómaturdósunum og linsubaunum út í og eldaðu í um 10 mínútur uns sósan hefur þyknað. Smakkaðu loks til með salti, pipar, ediki og sriracha-sósu.

Hvít sósa

- 1 stór dolla kotasæla
- ½ rifinn mexíkóostur
- 2 msk. rjómaostur
- Rifinn parmesanostur

Sett í blandara og blandað uns orðið mjúkt.

Settu fyrst smá rauða sósu í lasagnamót og raðaðu lasagnaplötum yfir. Svo er röðin svona: rauð sósa, hvít sósa, lasagnaplötur. Endaðu á hvítri sósu og svo rifnum osti efst.

Bakaðu í ofni á 180°C í um 40 mínútur (eða uns lasagnaplöturnar eru eldaðar í gegn) með álpappír



Chilipottréttir eru sívinsælir, með kjöti eða án kjöts. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

yfir. Þá er álpappírinn tekinn af, parmesanostur rifinn yfir og lasagnað er klárað í ofninum þar til osturinn hefur fengið á sig gullbrúna lit. Berið fram með ferskri basilíku og nýmöluðum pipar.

Chili mínus kjöt Fyrir 3–4

Eldunartími 70 mínútur. Undirbúningur um hálf tími. Berið fram með hrísgrjónum.

- 4 sveppir
- 1 rauðlaukur, saxaður
- 2 stíllkar sellerí, saxaðir
- 2-3 gulrætur, saxaðar
- 1 paprika
- 2 msk. tómaturpúrra
- 1 tsk. kóríanderduft
- 1 tsk. cuminduft
- 1 tsk. chiliflögur
- 1 msk. paprikukrydd
- Smá klípa af kanil
- Um 2 msk. salt og nýmalaður pipar eftir smekk
- 2 lárviðarlauf
- 4 hvítlausrif
- 1 chipotle chili in adobo úr dós og 1 tsk. af sósunni (eða meira ef þú vilt hafa þetta sterkt)
- 1 dós hakkaðir tómatar
- 1 dós svartbaunir eða nýrnabaunir með safanum úr dósinni
- 1 soðteningur að eigin vali
- Soðið vatn (uns kássan er orðin aðeins þynnri en þú vilt að hún sé í lokin)
- ½ dós mais skolaður (eða frosin maískorn)
- ½ poki Halsans-sojahakk

- 1–3 msk. rjómaostur
- Saxaðir kóríanderstíllkar
- Um 1 msk. edik

Byrjaðu á því að saxa niður sveppi og setja í þurran pottinn með um matskeið af vatni og smáegnis af salti. Leyfðu vatninu að losna úr sveppunum og sjóða af. Settu um matskeið af olíu út í og steiktu sveppina ásamt rauðlauk, sellerí og gulrótum. Þegar grænmetið hefur línast er paprikan sett út í og elduð í gegn.

Næst skal ýta grænmetinu til hliðar og búa til pláss fyrir tómaturpúrruna. Skelltu henni út í með smá olíu ef þarf og steiktu í um ½–1 mínútu. Kreistu næst hvítlausrif út í ásamt söxuðum adobo chili og sósu og steiktu í um ½ mínútu. Settu næst allt kryddið út í ásamt lárviðarlaufunum og leyfðu þeim að vakna í oliunni og hitanum í um ½ mínútu. Leystu soðteninginn upp í soðnu vatni.

Helltu næst tómaturdósinni, baunadósinni og soðinu út í og hrærdu vel upp í botninum. Eldaðu í ofni með átylltu loki í 40 mínútur við 180°C. Taktu pottinn út úr ofninum, hrærdu upp í og eldaðu með átylltu loki í um 30 mínútur til viðbótar.

Eftir ofntímamann er maís, soja-hakk, rjómaostur, edik og saxaðir kóríanderstíllkar sett út í og hitað upp ef þarf. Saltað eftir þörfum. Gott er að bera fram með muldu nachos, rifnum osti, gvakamóle, sýrðum rjóma, kreistum limesafa, pikluðum rauðlauk og fersku kóríander eða söxuðum orlauk. ■

Íslenskt

Léttari liðir

Undraefni fyrir liði brjósk og bein

Einstök virkni **sæbjúgnaextrakts** úr íslensku hafi

partur af lífinu

VERNDAR LIÐI, BEIN OG BRJÓSK

120 hylki

Íslenskt laubólarefni

Fæst í helstu matvöruverslunum, apótekum og á www.protis.is

NORDIC NUTRITION

PROTIS



ES&SY Una kvartermabolur
Fæst líka í Fuchiabliku
Stærðir 36-46
Verð 6.980 kr



ES&SY Roxy skyrta
Stærðir 36-46
Verð 9.980 kr



COLLETTA skyrta
Stærðir 44-60
Verð 14.980 kr



COLLETTA skyrta
Stærðir 44-56
Verð 15.980 kr



COLLETTA skyrta
Fæst líka í bláu
Stærðir 44-56
Verð 14.980 kr

yesta

yest

no^{secret}

Q'neel

ROBELL

ZHENZI

ZÉZE
NordicQ^{UE}

STUDIO Emilie skyrta
Fleiri litir til
Stærðir 38-56
Verð 15.980 kr



GOZZIP Pil síð tunika
Stærðir 38-56
Verð 15.980 kr



STUDIO Elma skyrtukjöll
Stærðir 38-56
Verð 15.980 kr



SANDGAARD Amsterdam stuttermabolur
Fleiri litir til
Stærðir 36-54
Verð 3.980 kr



SANDGAARD Stockholm síð skyrta
Fæst líka í svörtu og hvítu
Stærðir 36-54
Verð 12.980 kr

SUNDAY
by Godske

FRANSEN

festival
DENMARKSTUDIO[®]

Tamaris

GOZZIP[®]

HABELLA

SANDGAARD

Jana[®]

L'ASSESSOR



ROBELL Sissi sparilegar buxur
Stærðir 38-56
Verð 15.980 kr



YEST pleðurtreggings
Stærðir 34-46
Verð 11.980 kr



YEST/YESTA gallabuxur
Fást líka í ljósbleiku og taupe
Stærðir 36-52
Verð 14.980 kr



YEST/YESTA kósýbuxur
Fást líka í steingráu
Stærðir 38-52
Verð 12.980 kr



SANDGAARD Oslo hálf síðar leggings
Fást líka í svörtu
Stærðir 36-54
Verð 5.980 kr

Verzlunin Belladonna

belladonna

Líttu við á
belladonna.is

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460

Þjónusta

Búslóðaflutningar

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Heilsa

Heilsuvörur



Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í MÍR salnum á Hverfisgötu 105.

Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales.

Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði. Námskeiðin standa í 4 vikur.

Boðið er upp á byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

Byrjendanámskeið:

Mánudaga og miðvikudaga: 10:00 - 11:30

Mánudaga og miðvikudaga: 17:30 - 19:00

Mánudaga og miðvikudaga: 19:15 - 20:45

Þriðjudaga og fimmtudaga: 17:30 - 19:00

Framhaldsnámskeið spænska II:

Þriðjudaga og fimmtudaga: 10:00 - 11:30

Framhaldsnámskeið spænska III:

Mánudaga og miðvikudaga: 13:00 - 14:30

Framhaldsnámskeið spænska V:

Þriðjudaga og fimmtudaga: 13:00 - 14:30

Við bjóðum einnig upp á einkatíma og stuðningstíma fyrir nemendur á menntaskólastigi.



Námskeiðin okkar byrja mánudaginn 6. febrúar og þriðjudaginn 7. febrúar og þeim lýkur svo fimmtudaginn 2. mars.

Verð á mann er 37.500 krónur.

Upplýsingar í síma 790 5033 eða spanskuskolinnhablame@gmail.com

Facebook: Spænskuskólinn Háblame

Instagram: [spanskuskolinn_hablame](https://www.instagram.com/spanskuskolinn_hablame)



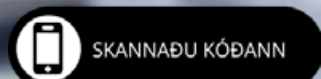
Erum við að leita að þér?



Ný og öflug fasteignaleit

Finndu réttu eignina fyrir þig á frettabladid.is

Öflugur fasteignaleitarvefur með einföldu og notendavænu viðmóti sem býður upp á ítarlegar upplýsingar um fasteignir, þróun verðlags og fróðleik um fasteignamarkaðinn.



Fasteignaleitin

frettabladid.is

QVISTEN™
ANIMATION
KYNNIR

KARDEMOMMU BAERINN

HIN ÁSTSÆLA OG SÍGILDA SAGA EFTIR THORBJÖRN EGNER

SUBWAY nettó



KOMIN Í BIÓ

LAUGARÁS  BÍÓ
BARA LÚXUS

SMÁRA  BÍÓ

HÁSKÓLA  BÍÓ

MERKISATBURÐIR

1488 Bartholomeu Dias og áhöfn hans sigla fyrir Góðrarvonarhöfða, fyrstir Evrópubúa.

1605 Víkurkirkja í Reykjavík vígð af Stefáni Jónssyni Skálholtsbiskupi.

1917 Bandaríkin rifta stjórnámbandi við Þýskaland.

1930 Útvegsbanki Íslands tekur við af Íslandsbanka hinum eldri.

1944 Bandarískar sveitir taka Marshall-eyjar.

1944 Hótel Ísland við Aðalstræti í Reykjavík brennur til kaldra kola. Einn maður ferst í brunnum.

1959 Rokkstjörnurnar **Buddy Holly**, Ritchie Valens og The Big Bopper farast í flugslysi.

1976 Ástralska leikkonan **Isla Fisher** fædd.

1981 Litla-Brekka við Suðurgötu í Reykjavík, síðasti torfbær borgarinnar, er rifinn. Þar bjó Eðvarð Sigurðsson alþingismaður.

1990 Þjóðarsáttin undirrituð.



1990 Bandaríski tónlistarmaðurinn Sean Kingston fæddur.

1991 Fárviðri gengur yfir Ísland og veldur miklu eignatjöni. Sterkasta vindhviða sem mælst hefur á Íslandi, 237 km/klst., mælist í Vestmannaeyjum.



ÞETTA GERÐIST 3. FEBRÚAR 1990



Þjófar fara ránshendi um Herculaneum

Þann 3. febrúar 1990 brutust vopnaðir ræningjar inn í fornromversku borgina Herculaneum, sem er vinsæll ferðamannastaður í Napólí, og höfðu með sér hundruð gripa.

Þjófarnir höfðu með sér yfir tvö hundruð gripi, þar á meðal ómetanlega skartgripi, rómverska mynt og stytur úr bronsi. Mennirnir klifruðu yfir vegg borgarinnar og yfirbugðu verðina sem þar voru.

Herculaneum er eitt af sögulegustu svæðum Napólí en borgin forna grófst undir ásamt Pompeii þegar Vesúvius gaus árið 79. Fornleifauppröftur þar hefur leitt margar merkar minjar í ljós en öskulagið sem féll yfir borgina var þykkara en í Pompeii og því hafa framkvæmdir þar reynst erfiðari.

Því miður hefur fólk oft farið ránshendi um Herculaneum. Árið 2020 skilaði kanadísk kona munum sem hún hafði stolið þaðan fimmtán árum áður. Hún lýsti því yfir að eftir stuldinn hefði líf hennar farið í vaskinn og að bölvun hvíldi á gripunum.

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



Á Árbæjarsafni verður leiðsögn um sýninguna Karólína vefari og síðan verður farið yfir aðferðir og frágang við krosssaum.

MYND/ADSEND

Þjóðlegheit á Safnanótt

Horgemlingar, hagrðingar og huldufólk eru meðal þess sem mun bregða fyrir augu þeirra sem taka þátt í Safnanótt í kvöld.

arnartomas@frettabladid.is

Í dag er Safnanótt og opna þá fjölmörg söfn dyr sínar og bjóða upp á fjölbreytta dagskrá milli klukkan 18 og 23. Þjóðfræðingurinn Dagrún Ósk Jónsdóttir verður þá á faraldsfæti en hún byrjar á að fræða börn um leiki landnámsbarna og flytur síðar erindi um huldufólk.

„Það er verið að opna sýningu á Garðatorgi sem heitir Aftur til Hofsstada og snýst um landnámið,“ segir Dagrún Ósk. „Þar má finna stóran myllustein sem hægt er að snúa til þess að ferðast um söguna frá landnámi og yfir til Garðabæjar eins og hann er í dag.“

Síðar stendur til að setja upp skilti í minjagarðinum Hofsstöðum en fornleifarannsóknir hófust á reitnum árið 1994 og fundust þar minjar af einum stærsta landnámskálum sem fundist hefur á Íslandi.

Horgemlingar reistir

Eftir að sýningin verður opnuð mun Dagrún Ósk ásamt Söndru Björk Jónsdóttur svo stýra örsmiðju fyrir yngri kynslóðina þar farið verður yfir leiki sem börn á landnámsöld kunna að hafa leikið.

„Við ætlum að byrja á að skoða aðeins hvaðan landnámsfólkið kom, útbúa kort til að rekja leið þeirra og merkja inn hluti eins og sæskrímsli og annað sem kann að hafa orðið á vegi þeirra,“ útskýrir Dagrún Ósk. „Svo ætlum við að fara yfir þessa leiki sem börn á þessum tíma kunna að hafa farið í.“

Og hvernig leikir voru það?

„Það er erfitt að segja til um það en það eru nokkrir sem þau hefðu getað farið í. Þau hefðu til dæmis getað klætt sig í skinnbrókina eða reist horgemling,“ segir Dagrún Ósk en á erfitt með að lýsa leiknum í orðum. „Þetta eru stórskemmtilegar líkamsþrautir þar sem fólk kemur sér fyrir í einhvers konar keng og reynir svo að reisa sig við – og verður þannig að horgemlingnum.“

Síðir manna og huldufólks

Síðar um kvöldið flytur Dagrún Ósk svo erindið Trúir þú á huldufólk? á Árbæjarsafni.

„Ég ætla aðeins að segja frá uppruna þessara fyrirbæra, hegðun þeirra, atferli og framkomu. Ég mun fara aðeins inn á hvernig hægt sé að þekkja huldufólk ef maður rekst á það á fornnum vegi og hvort það sé í rauninni gott eða varasamt,“ segir Dagrún. „Ef maður sýnir



Kveðskapur var lengi vel ómissandi hluti af kvöldvökum í baðstofum Íslendinga.



Fólk kemur sér fyrir í einhvers konar keng og reynir svo að reisa sig við – og verður þannig að horgemlingnum.



Dagrún Ósk Jónsdóttir, þjóðfræðingur

fyrir samskipti almennt, bæði við fólk og náttúru,“ segir Dagrún Ósk og hlær. „Þetta eru svo náttúrutengdar sögur og koma inn á þemu eins og að taka ekki meira en maður þarf og svona.“

Kvöldvaka og hagrðingamót

Á Þjóðminjasafninu verður svo boðið upp á kvöldvökustemningu. Þar verður fluttur rímnakveðskapur upp á gamla mátann og með traustri hjálp frá Kvæðamannafélaginu Iðunni.

„Við fengum þessa hugmynd innanhúss um að hafa kvöldvöku – að bjóða fólki að upplifa gamla tímann í baðstofunni með myrkrinu og vetrinum,“ segir Jóhanna Bergmann hjá Þjóðminjasafninu sem hafði í kjölfarið samband við Báru Grímsdóttur, formann Iðunnar. „Við vildum víðra þessa hugmynd um að kveða kannski nokkrar rímur, segja nokkrar sögur og svona.“

Bára tók svo rækilega vel í hugmyndina að ákveðið var að manna fjögurra klukkustunda dagskrá þar sem meðal annars verður boðið upp á hagrðingamót.

„Þau kunna þetta svo vel og hvað er betri vettvangur til að deila þessari list en á Safnanótt í Þjóðminjasafninu?“ spyr Jóhanna. „Hagrðingamót eru gamall síður sem lifði langt fram á tuttugustu öld og lifir jafnvel enn úti á landi. Þarna er ákveðið eitthvað þema sem fólk kveður um hverju sinni og er látið ganga hring eftir hring.“

Nánar um dagskrá Safnanætur má finna á síðu 15. Dagskrána í heild má finna á reykjavik.is/vetrarhatid. ■

Kolluna upp fyrir mömmu!

„Breytingin frá því þegar
mamma var veik er að
núna er miklu meiri
stuðningur í boði“

lifidernuna.is

Kraftur er stuðningsfélag fyrir ungt fólk sem
greinst hefur með krabbamein og aðstandendur.
Kaupum kolluna á lifidernuna.is



Stuð og stemning á Safnanótt



Þorvaldur S. Helgason tsh @frettabladid.is

Menningarþyrstir borgar-búar ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi á Safnanótt á Vetrarhátíð.

Safnanótt fer fram í kvöld, föstudaginn 3. febrúar, á vegum Vetrarhátíðar. Þá munu fjölmörg söfn á höfuðborgarsvæðinu opna dyr sínar og bjóða upp á skemmtilega og fjölbreytta dagskrá á milli klukkan 18.00 og 23.00. Íbúar og gestir á öllum aldri geta notið dagskrár Safnanæturs sér að kostnaðarlausu og fengið nýja sýn á helstu söfn höfuðborgarsvæðisins. Fréttablaðið fer yfir það sem ber helst á göma á Safnanótt 2023. ■



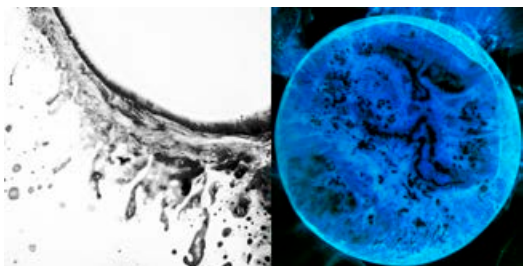
Borgarbókasafn

Fjölbreytt dagskrá verður hjá Borgarbókasafninu í Grófinni á Safnanótt.

Ljóðaslamm Borgarbókasafns fer fram klukkan 20.00 þar sem hæfileikafólk á sviði ljóð- og sviðslistar flytja frumsamin verk. Ljóðaslamm hefur verið reglulegur og vinsæll viðburður á Borgarbókasafninu í gegnum tíðina. Þekkt skáld, tónlistarfólk og sviðslistafólk hafa stigið sin fyrstu skref í Slamminu, enda er ljóðaslamm, eða Poetry Slam, listform sem útfæra má á fjölbreyttan máta.

Ljóðaslamm felst í flutningi frumsamans ljóðs, þar sem áherslan er ekki síður á flutninginn en á ljóðið sjálft. Þannig telst hefðbundinn ljóðaupplesstur ekki til ljóðaslammis, heldur er áherslan á ljóðaflutning sem sviðslist.

Nemendur framhaldsbrautar Klassiska listdansskólans sýna brot úr sviðsverkinu Flæði klukkan 21.00 sem þau hafa endurgert og aðlagð rými safnsins. Kvöldið endar svo á því að DJ Bjarni K. leikur fyrir dansi klukkan 22.00.



Við erum jörðin – við erum vatnið er margmiðlunarsýning eftir Heimí Frey Hlökkversson í Sjóminjasafninu í Reykjavík. MYND/ADSEND

Sjóminjasafnið

Margmiðlunarsýningin Við erum jörðin – við erum vatnið eftir Heimí Frey Hlökkversson verður opnuð í Sjóminjasafninu í Reykjavík á Safnanótt klukkan 20.00.

Í sýningartexta Birtu Guðjónsdóttur segir meðal annars: „Í verkinu Við erum jörðin – við erum vatnið fáum við óvenjulega innsýn í ægífögur form náttúrunnar. Ljóðræna sýn á hið agnarsmáa í hinu risastóra, sem tækninýjungar veita okkur. Um leið er verkið dreyminn sjónrænn leikur við sibreytanleg form sem skapast stöðugt í kringum okkur en við komum alla jafna ekki auga á. Okkur er boðið í ferðalag nánast inn í efnin sjálf, sameiningu og umbreytingarferli þeirra.“

Heimí Frey er kvikmyndagerðarmaður, listamaður og margmiðlunarhönnuður á Íslandi. Hann gerir kvikmyndir, listainnsetningar og sýndarveruleika-upplifanir.



Jónína Mjöll býður upp á leiðsögn um sýningu sína á Safnanótt.

MYND/ADSEND

Listasafn Einars Jónssonar

Í Listasafni Einars Jónssonar á Skólavörðuholti verður dagskrá tengd sýningunni Allt um kring eftir myndlistarmanninn Jónínu Mjöll Þormóðsdóttur sem var opnuð fimmtudaginn 2. febrúar.

Jónína Mjöll mun bjóða upp á þrjár leiðsagnir um sýninguna á Safnanótt ásamt hörpuleikaranum Sólveigu Thoroddsen klukkan 18.30, 20.30 og 21.30.

Á sýningunni Allt um kring teflir Jónína Mjöll fram tilraunakenndum skúlptúrum úr fisléttum hvítum fjöðrum. Verk hennar eru kvenlæg í mykt sinni og kallast á við massíf verk Einars. Hún sækir innblástur í andlegar víddir og vinnur markvisst með hvíta litinn sem sameiginlegan þráð sýningarinnar.

Jónína Mjöll lauk námi í myndlist árið 2015 við Hochschule für Kunst in Bremen og meistaranámi í myndlist árið 2017. Hún hefur haldið fjölda einka- og samsýninga, meðal annars í Bremen, Köln og Hamborg, en einnig í Japan, Vietnam og á Íslandi.



Á sýningunni má sjá íslenska hönnun úr safneign Hönnunarsafns Íslands. MYND/ADSEND

Hönnunarsafn Íslands

Ný fastasýning verður opnuð í Hönnunarsafni Íslands á Safnanótt klukkan 20.00 og mun standa í þrjú ár. Á sýningunni Hönnunarsafnið sem heimili má finna um 200 dæmi um íslenska hönnun en safneign Hönnunarsafns Íslands telur í heild um 5.000 muni frá árinu 1900 til dagsins í dag.

Sýningin er sett upp sem grunnmynd af heimili en líkt og á heimilum fólks má sjá þar hlið við hlið muni frá mismunandi tímabilum. Húsgögn, borðbúnaður, fatnaður, bækur og textill frá ólíkum tíma koma saman og varpa ljósi á brot af því sem íslenskir hönnuðir og handverksfólk hefur skapað.

Heimilið er í sífelldri þróun. Stöðugt er verið að færa til, skipta út og breyta. Sköpun heimilis er lifandi ferli án endapunkts, en heimilið er fyrst og síðast sköpun þeirra sem þar búa. Smekkur, sem getur mótast af ýmiss konar áhrifaþáttum í lífi hvers og eins, er það sem gefur hverju og einu heimili sín sérkenni.



Verkið Hjartað eftir Jón Gunnar Árnason frá 1968 er til sýnis á sýningunni Viðnámi í Safnahúsinu sem opnuð verður í kvöld á Safnanótt. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Listasafn Íslands og Safnahúsið

Tvær sýningar verða opnaðar í Listasafni Íslands og Safnahúsinu á Safnanótt. Sýningin Gallerí Gangur í 40 ár er yfirlitsýning um listamannarekna sýningarýmið Gallerí Gang sem stofnað var af myndlistarmanninum Helga Þorgils Friðjónssyni árið 1979 og hefur alla tíð verið rekið á heimili hans.

Árið 2020 var haldið upp á 40 ára afmæli Gangsins með sýningu á verkum þeirra erlendu listamanna sem hafa átt verk á sýningum Gangsins í gegnum tíðina. Að afmælisárinu loknu gáfu hjónin Helgi Þorgils Friðjónsson og Rakel Halldórsdóttir verkin sem voru á sýningunni til Listasafns Íslands, samtals 117 lista-

verk eftir 84 listamenn frá 22 löndum sem Listasafn Íslands efnir nú til sýningar á. Sýningin verður opnuð í Listasafni Íslands á Frikirkjuvegi klukkan 19.00.

Sýningin Viðnámi, samspil myndlistar og vísinda, er þverfagleg sýning fyrir börn á öllum aldri, sem brúar milli milli myndlistar og vísinda. Listaverkin á sýningunni tengjast öll orðræðunni um sjálfbærni og þeim síðferðilegu málefnum er tengjast þeirri vinnu sem stuðlar að þróun í átt að frekari sjálfbærni. Verkin gefa fólki tækifæri til að velta vöngum yfir tilverunni, náttúrunni og öðru fólki. Sýningin verður opnuð í Safnahúsinu við Hverfisgötu klukkan 17.00.



Verkið Of hár blóðþrýstingur eftir Sigurjón Ólafsson verður til sýnis á sýningunni. MYND/ADSEND

Listasafn Sigurjóns Ólafssonar

Tvær nýjar sýningar verða opnaðar í Listasafni Sigurjóns Ólafssonar á Laugarnestanga á Safnanótt klukkan 18.00.

Á efri hæð safnsins verða til sýnis andlitsmyndir Sigurjóns af fjölskyldu Einars Sigurðssonar, útgerðarmanns í Vestmannaeyjum, og Svövu Ágústsdóttur undir heitinu Barnalán. Á árunum eftir 1963 fékk Einar Sigurjón til að gera nær tvo tugi andlitsmynda, portretta, lágmynda eða heilmýnda af sér og fjölskyldu sinni.

Í aðalsal safnsins eru sýnd lykilverk Sigurjóns frá 1938 til 1982 undir yfirskriftinni Úr ýmsum áttum. Heiti sýningarinnar skirskotar bæði til fjölbreytni verkanna og eignarhalds þeirra. Þar má sjá verk úr ólíkum efnum, svo sem gífsi, bronsi, marmara, brenndum leir og tré. Hluti verkanna er úr stofngjöf Birgittu Spur til Listasafns Sigurjóns Ólafssonar, sjálfseignarstofnunar sem fyrir áratug var afhent Listasafni Íslands, en önnur eru úr einkasafni erfingja Sigurjóns.

Listasafn Reykjavíkur

Sýningin Andardráttur á glugga með verkum eftir Siggú Björgu og Ásmund Sveinsson verður opnuð í Ásmundarsafni á Safnanótt klukkan 17.00.

Listasafn Reykjavíkur heldur áfram að kynna ný verk starfandi listamanna í Ásmundarsafni, þar sem þau kallast á við myndheim Ásmundar Sveinssonar. Í þetta sinn er áherslan á þjóðsögur, ævintýri og imyndunarafl.

Í nýlegri yfirlitsgrein sagði tisku- og lífsstíls-timaritið Vogue Scandinavia sýninguna Andardrátt á glugga vera eina áhugaverðustu myndlistarsýningu á Norðurlöndum árið 2023.

Sigga Björg er kunn af hugmyndaríkum teikningum sínum, innsetningum, myndböndum og bókverkum. Hún hefur skapað einstakan myndheim þar sem fantasía, hómur og hryllingur fara saman hönd í hönd. Í verkum sínum þræðir hún tilfinningalíf í allri sinni óreiðu og skapar stemningar sem nær ómögulegt er að færa í orð en með einkennandi stílbrögðum sínum nær hún að tjá ótrúlegustu blæbrigði.

Auk opunar sýningarinnar Andardráttur á glugga verða fjölmargir aðrir viðburðir á dagskrá Listasafns Reykjavíkur á Safnanótt í Hafnarhúsi, Kjarvalsstöðum og Ásmundarsafni.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Úti er enn inni
í Frakklandi

toti@frettabladid.is



Ragnar Jónasson rithöfundur.

Glæpasagan Úti eftir Ragnar Jónasson er ein þeirra tíu bóka sem tilnefndar eru til Audiolib-hljóðbókaverðlaunanna í Frakklandi.

Þetta er önnur tilnefningin sem bókin hlýtur á skömmum tíma þar í landi en á dögunum var greint frá því að hún væri tilnefnd til Grand prix des lectrices de Elle.

Fyrsta bókin sem hlaut hljóðbókaverðlaunin í Frakklandi árið 2013 var Sannleikurinn um mál Harrys Quebert eftir Joël Dicker.

Úti kom út í Frakklandi ekki alls fyrir löngu og sagði gagnrýnandi franska ríkissjónvarpsins á vef miðilsins að bókin væri „kæfandi þriller ... blanda af Agöthu Christie-sögu í snjó og Reservoir Dogs eftir Quentin Tarantino. Ísköld norræn glæpasaga.“ Gagnrýnandi Les Echos sagði enn fremur að útgáfa nýrrar glæpasögu Ragnars væri alltaf viðburður í Frakklandi. Sú nýjasta væri hugvitsamlega smíðaður og harður spennutryllir.

Frakkar hafa tekið Ragnari opnum örmum. Bækur hans hafa verið þausættnar á metsölu-listum allt frá því að Snjóblindin var gefin þar út árið 2016. Snjóblindin var nú fyrir jólin einmitt valin besta glæpasaga sem gefin hefur verið út í Frakklandi undanfarið 50 ár. Sömu verðlaun í flokki bóka almenns efnis hlaut bókin Gúlag-eyjarnar eftir Alexander Solzhenitsyn en Where the Crawdads Sing eftir Delia Owens varð hlutskörpust í flokki skáldsagna. ■



Dalvík hefur undanfarið verið að taka á sig mynd bæjar í Alaska með slíkum árangri að gantast er með að bærinn sé í Dalaska.

MYND/HELGI
JÓNSSON

HBO fann samherja í Dalaska

Öll vötn falla nú til Dalvíkur þar sem tök eru byrjaðar á glæpaþáttunum á True Detective og Samherji greinir frá því á heimasíðu sinni að kvikmyndatökuliðið frá sjónvarpsrisanum HBO hafi lagt undir sig gamla fiskvinnsluhúsið og ráðið starfsfólk fyrirtækisins í aukahlutverk.

toti@frettabladid.is

Það er allt að gerast á Dalvík eftir að tök hófust þar á fjórðu seríu bandarísku glæpaþáttanna True Detective sem skartar Jodie Foster í aðalhlutverki. Fréttablaðið hefur áður fjallað um í máli og myndum að búíð er að gera hluta hans að sviðsmynd smábæjarins Ennis í Alaska en hermt er að tókuliðið tali nú um að bærinn sé í Dalaska en ekki Alaska.

Búíð er að skrúfa rækilega fyrir samskipti þeirra sem að kvikmyndagerðinni koma við fjölmiðla og þannig tókst ekki að fá staðfest í gær hvort Jodie Foster væri að spóka sig um götur Dalaska. Þeirri spurningu og öðrum álika er einfaldlega svarað með því að skrifa undir samning með þagnarákvaði.

Samherji upplýsti þó á heimasíðu sinni, samherji.is, í gær að kvikmyndatökuliðið væri búíð að koma sér fyrir með skrifstofu og leik-



Gamla fiskvinnslan í Dalvík reyndist vera mikill happafengur fyrir fylgdarlið Jodie Foster í bænum sem grínast er með að sé í Dalaska.

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

myndadeild í gamla fiskvinnsluhúsi fyrirtækisins.

Fiskvinnsla í nýju hlutverki

Samherji.is hefur eftir verkefnisstjóra framleiðandans að fiskvinnsluhúsið sé algerlega sniðið að þeirra þörfum. „Og við erum afskaplega þakklát Samherja fyrir að hleypa okkur inn í húsið með tiltölulega skömmum fyrirvara.“

Á vef Samherja kemur einnig

fram að í gömlu fiskvinnslunni hafi kvikmyndagerðarfólkið fundið margar hentugar vistarverur og þannig sé gamli vinnslusalurinn orðinn að smíðaverkstæði.

Gott að vera í Dalaska

Þá lætur verkefnisstjórinn hafa eftir sér að það sé hreint út sagt frábært að vera á Dalvík. Íbúarnir hafi tekið vel á móti þeim og lagt sig fram um að auðvelda þeim vinnu sína.

65

milljónir dollara er áætlaður kostnaður við gerð True Detective á Íslandi.



Fréttablaðið.is sagði frá Jodie Foster á skiðum í Hlíðarfjalli á Akureyri í fyrradag en ekki fæst uppgefið hvort hún sé búin að renna sér til Dalvíkur.

„Sömu sögu er að segja um sveitarfélagið og öll fyrirtæki, sem eru boðin og búin til að greiða götu okkar á allan hátt.“ Þá fylgir sögunni að ánægja tókuliðsins með bæinn og móttökurnar sé slík að þau grínist með að smábærinn Ennis sé í Dalaska en ekki Alaska. „Sem undirstrikar hversu heppin við erum með alla aðstöðu hérna á Dalvík,“ segir verkefnisstjórinn við Samherja. ■

Dæmalaust er stúlkan fin

KVIKMYNDIR

M3GAN

Leikstjórn: Gerard Johnstone
Leikarar: Allison Williams, Violet McGraw, Ronny Chieng

Arnar Tómas Valgeirsson

Dúkkur með drápseðli hafa lengi verið uppskrift að finustu ræmum. Child's Play-serían um Chucky og í seinni tíð The Conjuring-afsprengið Annabelle hafa svo sem aldrei verið á stuttlista hjá Óskarsverðlauninum en það er engu að síður skemmtilegt að horfa á leikföng koma fólk fyrir kattarnef.

M3GAN segir frá leikfangahönnuðinum Gemmu sem tekur við umsjá systurdóttur sinnar Cady eftir að foreldrar hennar

látast í bílslysi. Gemma finnur sig engan veginn tilbúna til að takast á við móðurhlutverkið en ákveður að kynna Cady fyrir nýjasta, og tilraunakenndasta, leikfanginu sem hún er að þróa: M3GAN.

Það er varla hægt að kalla dúkkuna M3GAN leikfang en hún er háþróað vélmenni sem getur bæði lært og aðlagð sig aðstæðum og er hannað til að vernda eiganda sinn. Cady er frá sér númer af hrifningu yfir nýja leikfélaganum en Gemmu grunar að ekki sé allt með felldu. M3GAN gæti verið að taka hlutverki sínu sem verndari Cady fullalvarlega.

Það kemur skemmtilega á óvart hvað það er mikið í M3GAN spunnið. Þótt söguþráðurinn sé fyrirsjáanlegur þá er kafad í ýmis þemu á borð við skjánotkun barna



Við vonum bara að M3GAN verði ekki jólagjöfin í ár.

og hættuna að baki gervigreind og það tekst ágætlega til.

Dúkkan M3GAN er frábær skúrur. Þrátt fyrir fagað yfirbragð þá sést snemma að þráðurinn í henni er stuttur og vélræn kvalalosti sem blossar upp við minnsta tilefni, oft með sprenglæggilegum niðurstöðum. Aðrir leikarar í myndinni eru finir og Violet McGraw sem leikur Cady stendur sig allt í lagi – mikið hrós fyrir barnaleikara í hryllingsmynd.

Þótt M3GAN sé ekkert tímamótaverk þá mætti hiklaust mæla með henni fyrir yngri áhorfendur (ekki of unga þó) sem vilja dýfa tånun í hrollvekjuleikinn. ■

NIÐURSTAÐA: Finasta hrollvekja sem heldur vel á spöðunum þrátt fyrir að vera uppskriftarmynd.



Jimmy's poppið
er nú loksins fáanlegt á Íslandi.
Veldu nú þann sem að þér þykir bestur

KOMIÐ Í VERSLANIR

Á SKJÁNUM



Kjósum Pedro

toti@frettabladid.is



Tómas Valgeirsson
kvikmyndarýnir
„Eins og margir unnendur eftirheimsenda, blóðsúthellinga og eymdarsagna með yljandi

vonarneista hef ég ekki komist hjá því að kíkja á fyrstu þrjá þættina úr spennuseríunni *The Last of Us*.

Þótt samnefndur tölvuleikur muni seint teljist einhver snilld er með ólíkindum hversu vel tekst til með þessa aðlögun hans að kvikmyndaforminu. Þetta er gripandi gott!" segir Tómas Valgeirsson um HBO-þættina sem allir eru að tala um og horfa á þessar vikurnar.

Pedro Pascal og Bella Ramsey eru fremst í flokki í hlutverkum Joel og Ellie og hann segir þau og fleiri leikara nýta tímann vel og ná auðveldri tengingu við áhorfandann. „Þetta er gæðaframleiðsla sem hittir í mark og allt stefnir í þrælgóða uppvakningaseríu sem brýtur um leið ákveðið blað með því að splundra þeirri mytu um að bíóaðlaganir tölvuleikja séu alltaf rusl. Þetta er hægt. Þetta er skemmtilegt.

Það er ekki bara traust rennsli sem skiptir helstu máli hér, heldur tengingin við kjarna upprunalega leiksins. *The Last of Us* hugar fyrst að karakterum og síðan að hasarnum og þannig gengur þetta þrýðilega upp sem sjálfstæð þáttaröð án þess að áhorfandinn þurfi að kunna að ræsa leikjatölvu eða hafa haldið á stýripinna.

Þegar svona ágætis ástríða er lögð í áframþróun „tölvuleikjaefnis“ má fastlega gera ráð fyrir að stórrisar kvikmyndavera eigi eftir að stökkva á færibandið og dæla hressilega af þessum tanki. Ofurhetjumyndir eru á útleið og þættir eða bíómyndir byggðar á tölvuleikjum munu núna taka við. Þótt almenningur megi óhjákvæmilega slaka örlítið á öllu „hæpi“ og „hæperbolum“, þá er þetta fantafloft sjónvarp þegar allt kemur til alls og mikið bíó. Kjósum Pedro!" ■



Brandur Karlsson hélt til Nepal ásamt fylgdarliði 2019 og Logi Karlsson festi ferðalagið til betri lífsgæða á filmu. Útkoman er heimildarmyndin *Atomy* sem á tvær sýningar eftir í Bíó Paradís.

MYNDIR/ÁSENDAR

Brandur reis upp frá dauðum í Nepal

Heimildarmyndin *Atomy* fjallar um ferðalag fjölfatlaða listamannsins Brands Karlssonar til Nepal þar sem heilarinn Rahul hét honum því að hann gæti gengið á ný innan árs. Brandur segist hafa upplifað kraftaverk í Nepal og er þess fullviss að örlögin hafi leitt heilarann á sinn fund.

toti@frettabladid.is

Heimildarmyndin *Atomy* er afrakstur þess að leikstjórninn og framleiðandinn Logi Karlsson fylgdi fjölfatlaða listamanninum Brandi Karlssyni eftir í þrjú ár á meðan hann fór í gegnum óhefðbundna meðferð hjá heilaranum Rahul í Nepal.

„Viðbrögðin við myndinni eru búin að vera rosaleg. Alveg yfirþyrmandi bara. Fólk er að gráta og hlæja yfir henni og kemur síðan til mín eftir á og talar um hvað þetta hafi veitt þeim mikinn innblástur,“ segir Brandur.

„Það er líka einhver ábyrgð í því sem er svolítið áhugaverð og minnir mann á að halda áfram og að þetta er ekki búid ennþá.“

Brandur segist viss um að örlögin hafi leitt þá Rahul saman en þar sem Brandur var með laust aukaherbergi þáði heilarinn gistingu hjá honum þegar hann kom til Íslands að halda námskeið.



„Þannig að við erum mjög örlagatrúar í þessu öllu saman og trúum að þetta hafi einhvern veginn átt að gerast.“

Kraftaverk í Nepal

Þegar Rahul var búinn að vera með námskeið hérna í þrjú ár bauð hann Brandi að koma með sér til Nepal þar sem hann gæti hjálpað honum að endurheimta hreyfigetuna og ganga á ný innan árs.

„Hann hugsaði þetta sem einhvers konar æfingabúðir með því að taka mig út úr mínum daglega þægindaramma og fara bara til Nepal. Framfarirnar sem urðu þarna úti



Ljúflingurinn Rahul gaf ekkert eftir og gerði það sem gera þurfti til þess að láta Breka gera það sem gera þurfti til þess að koma honum af stað.

voru bara kraftaverki líkastar,“ segir Brandur um meðferðina sem hefur reynst svo áhrifarík að hann hefur öðlast mikla hreyfigetu í kjölfarið.

„Þegar þú ert eins og ég var búinn að vera, liggjandi í mörg, mörg ár uppi í rúmi, þá þarf svolitinn kraft til að koma manni í gang og það var það sem ég fékk þarna. Þetta vakti mig svolítið upp frá dauðum.“

Hann segir meðferðina hafa verið heilmikið ferli sem ekki sér fyrir endann á. „Við byrjuðum á líkamnum en svo fattaði ég með tímanum að hugurinn er alveg jafn mikil fyrirstaða og líkaminn. Núna erum við svolítið mikið að fókusa á það.“

Efasemdamaður í eðli sínu

Brandur og Alma, kærastan hans, héldu ásamt aðstoðarmönnum sínum til Nepal 2019 og í myndinni er lögð megináhersla á fyrsta mánuð meðferðarinnar þar og svo eftirfylgnina og framvindu áhrifa hennar á líf og ástand Brands.

„Ég held að við Logi séum báðir mjög fegnir að þetta sé búid,“ segir Brandur um þriggja ára heimildarmyndargerðina sem þeir félagar hafa uppskorið mikið lof fyrir.

Brandur segir þó aðspurður að innan um allt hrósið og þakkirnar heyrst vissulega einnig efasemda-



Ég veit að hann getur hluti sem aðrir geta ekki.

Brandur Karlsson

raddir um lækningamátt Rahuls. Hann kippi sér þó ekkert upp við slíkt. „Ég er sjálfur mjög skeptiskur að eðlisfari og það hefur kannski alltaf staðið þínu í vegi fyrir mér.“

En það sem vegur náttúrlega bara á móti er að ég er búinn að vera með Rahul úti í Nepal og sjá hann gera svo ótrúlega hluti. Hvort sem ég trúi öllu sem hann segir og gerir þá skiptir það orðið ekkert máli. Ég veit að hann getur hluti sem aðrir geta ekki.“

Sýningar á *Atomy* hófust í Bíó Paradís undir lok janúar og aðeins tvær sýningar eru eftir. Á laugardaginn klukkan 14.30 og á þriðjudaginn klukkan 16.30. ■

FRÉTTABLAÐIÐ

Í HELGARBLAÐINU

Óttalaus í Ameríku

Guðlaug Jónsdóttir, arkitekt og hönnuður, flutti til Los Angeles aðeins 19 ára gömul og þar hefur hún búid síðan. Hún er þekkt fyrir stórbrotna hönnun hótela og veitingahúsa um allan heim. Gulla nýtur lífsins í Ameríku en hún naut þess einnig að vera í öruggu umhverfi á Íslandi í Covid. Gulla ræðir fjölskyldulífið, framann, arkitektúr og fegurðina í helgarbláði Fréttablaðsins.



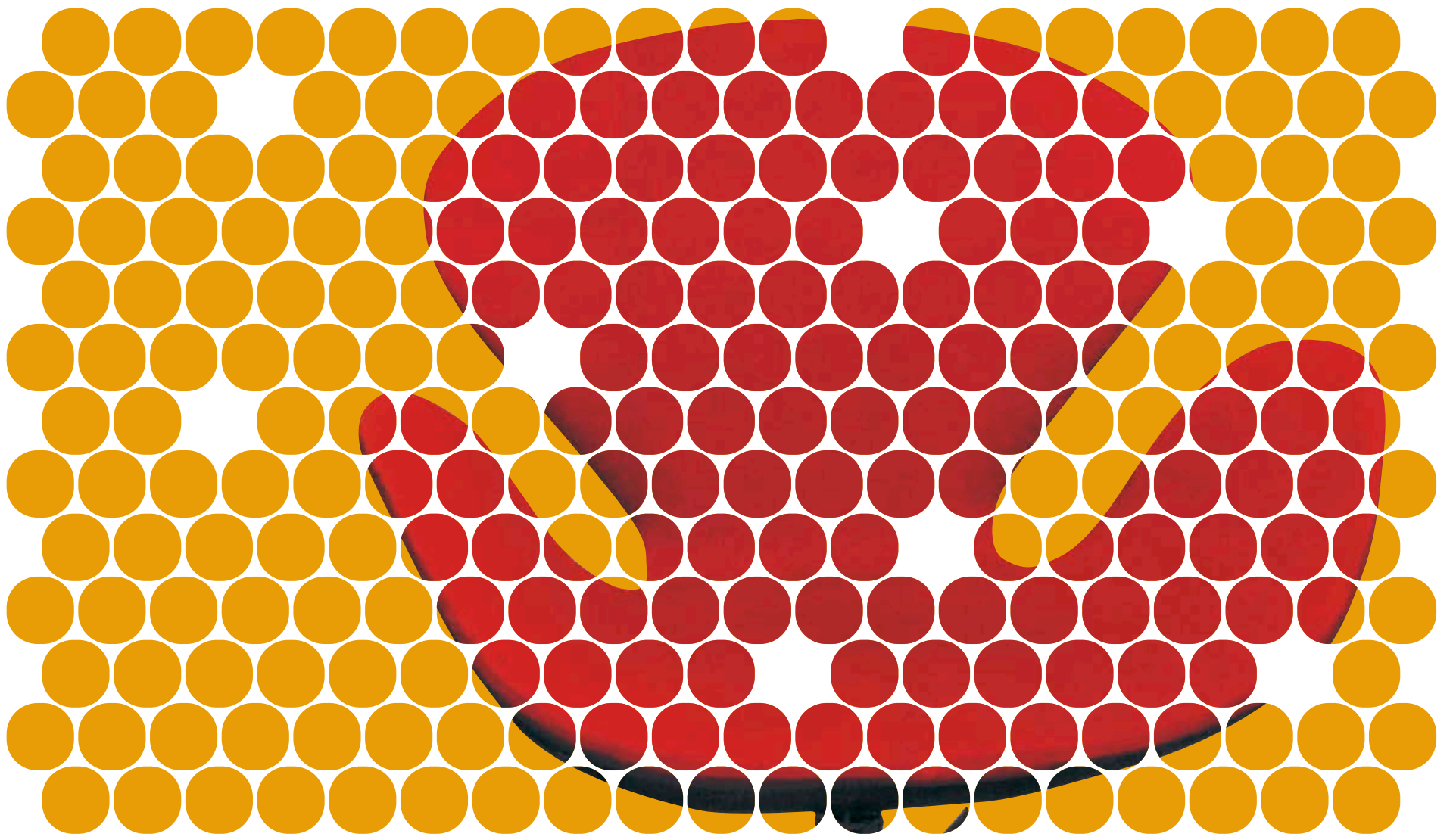
Sagan heldur áfram annars staðar

Bryndís Ragna Brynjólfsdóttir fylgdi föður sínum, Brynjólfi H. Björnssyni, í nokkrar vikur í nóvember með myndavélina að vopni. Hún festi á filmu þegar ævistarfi hans, versluninni Brynju, var pakkað saman ofan í kassa.



Nýtir sára reynslu til góðs

Þórunn Pálsdóttir er einn stofnenda Gleym mér ei, styrktarfélags til stuðnings foreldrum sem missa barn á meðgöngu og í eða eftir fæðingu. Hún segir eigin sára reynslu hafa kveikt viljann til að styðja foreldra í sömu sporum.



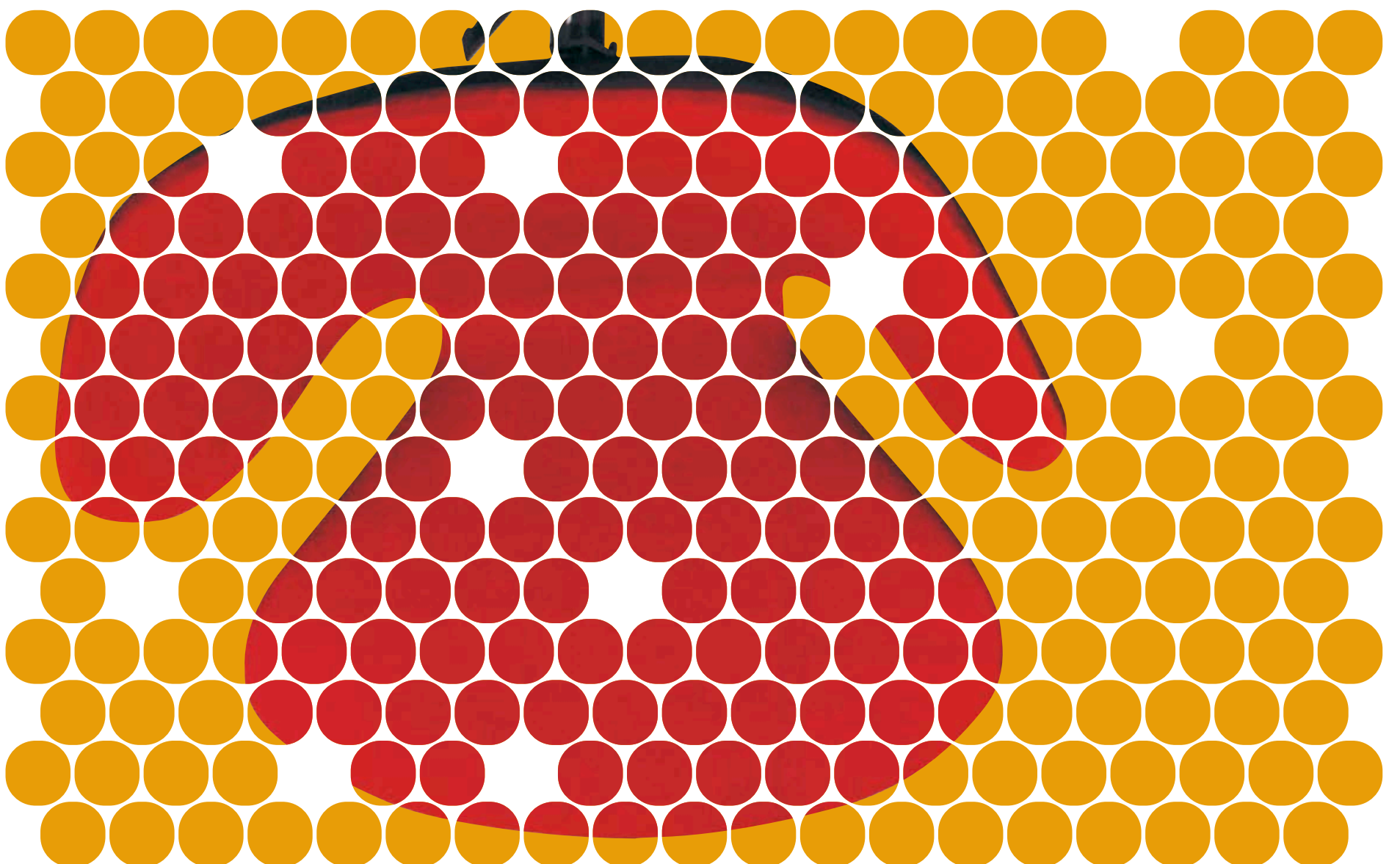
Útsalan er í gangi!

Allt að sjötíu prósentu
afsláttur af sýningarvörum

Í DAG, Á MORGUN LAUGARDAG
3. - 4. FEBRÚAR!

HANS J. WEGNER,
ARNE JACOBSEN,
BORGE MOGENSSEN,
PHILIPPE STARCK,
ERIK MAGNUSSEN
OFL.

Skeifan 6 / 5687733 / www.epal.is



BAKÞANKAR



Jóhanna Vigdísar
Guðmundsdóttir

Krassandi framtíð

Ólíkt vinarhópnum í Villibráð virðast vinir mínir hafa meiri áhuga á að biðja mállíkanið ChatGPT um upplýsingar – og minni áhuga á að lesa dörtri skilaboð annarra. Nú veit ég ekki hversu djúp og krassandi dónaskilaboðin eru almennt en svör líkansins virka nokkuð gáfuleg. Þrátt fyrir að vera hvorki sérstaklega djúp né endilega rétt, frekar en fjölmargt á internetinu.

Það breytir því ekki að gervigreind er að breyta heiminum og okkar daglegu athöfnum hraðar og meira en við getum ímyndað okkur. Internetið færði okkur Google og aðgang að upplýsingum, ChatGPT vinnur svo úr hlekkjasúpunni – eitthvað sem oft er nothæft.

Allri tækni er ætlað að auka lífsgæðin og þetta hafa nemendur nú uppgötvað – enda töluvert fljótari að skrifa ritgerðir með hjálp líkansins. Sumir skólar hafa gripið til þess ráðs að banna notkun ChatGPT. Það mun ganga jafn vel og að banna notkun prentvéla Gutenbergs, sem færðu okkur þekkingu og breyttu heiminum. Kannski er tíma nemenda betur varið í að vinna úr upplýsingunum – sem þeir hafa hingað til lært eins og páfagaukar – nýta sköpunargáfuna og búa til eitthvað sem eykur lífsgæðin.

Sem betur fer verður notkun gervigreindar á öllum sviðum ekki stöðvuð. Besta leiðin til að dragast hrt og örugglega aftur úr er hins vegar að berjast gegn henni. Tæknin er að breyta heiminum og nemendur kunna að nota hana. Erum við samfélag sem bannar notkun internetsins? Ætlum við að vinna með tækninni eða á móti henni? Lesendum er samt ráðlagt að biðja ChatGPT ekki um dónaskilaboð. Er mér sagt. ■

Fasteignaleitin

Ný og öflug fasteignaleit

Finndu réttu eignina fyrir þig á frettabladid.is



SKANNVÖÐU KÓÐANN



Bless allt úti um allt – halló koja fyrir mjúkdýr!

Nýtt

TIGERFINK hirsla

2.950,-



© Inter IKEA Systems B.V. 2023



Verslun opin 11-20 alla daga - [IKEA.is](https://ikea.is)