



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

MIÐVIKUDAGUR 2. mars 2022



Peir í BTS voru kosnir tónlistarmenn ársins 2021 á amerísku tónlistarverðlauninum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

BTS beint í bíó

elin@frettabladid.is

K-popp sveitin BTS er gríðarlega vinsæl í Asíu og í Bandaríkjunum. Þann 12. mars mun hljóm sveitin eiga sögulega stund þegar hún sendir út tónleika í beinni útsendingu frá Seúl, beint í kvikmyndahús um allan heim. Áður hefur BTS sett nokkur heimsmet á YouTube. Hljóm sveitin mun halda að minnsta kosti þrenna tónleika í Seúl en aðeins einir þeirra fara í bíóhús. Allir tónleikarnir fara fram í Seoul Olympic Stadium og er miðasala á netinu.

BTS verður líklega fyrst til að halda popptónleika í beinni útsendingu í kvikmyndahúsum. Viðburðurinn, sem nefnist BYB Permission to Dance on Stage – Seoul, mun standa í þrjár klukkustundir. Fluttir verða stærstu smellir bandsins en BTS samanstendur af sjö strákum frá Suður-Kóreu. Síðasta tónleikaferðalag BTS bar sama nafn og tónleikarnir sem verða sýndir í kvikmyndahúsum. Uppselt var á ferna tónleika í Los Angeles þar sem 813 þúsund áhorfendur fylgdust með á staðnum og í streymi.

Gríðarlega vinsælt strákaband

Í október var hljóm sveitin efst á Billboard-vinsældalistanum í Bandaríkjunum með lagið My Universe sem var samstarfsverkefni með Coldplay og er vel þekkt hér á landi. Þegar BTS kynnti lagið sitt Dynamite á YouTube í ágúst 2020 horfði 101,1 milljón manns á þá á aðeins einum degi. ■

Eitt mikilvægasta lýðheilsuverkefni hvers samfélags

Rúnar Vilhjálmsson, prófessor í félagsfræði, rannsakar ásamt samstarfsfólki afleiðingar eineltis á börn og unglínga en það getur haft mikil og langvinn áhrif á líðan og lífshlaup þeirra síðar á lífsleiðinni. **2**



„Okkar von er að niðurstöður rannsókna muni auka skilning á útbreiðslu og ástæðum eineltis og styrkja um leið forvarnarstarf hér á landi,“ segir Rúnar Vilhjálmsson, prófessor í félagsfræði við Heilbrigðissvið Háskóla Íslands.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS**ALOE VERA**
MELTING & BÓLGUR**85%**
VIRKT
CURCUMINwww.celsus.is



Starri Freyr
Jónsson
starri
@frettabladid.is

Rannsóknir Rúnars Vilhjálmssonar, prófessors í félagsfræði við Heilbrigðisvið Háskóla Íslands, og rannsóknarhóps hans benda til þess að töluvert hafi dregið úr einelti meðal íslenskra grunnskólanema á undanförunum árum og að Ísland sé meðal þeirra Evrópulanda þar sem einelti er hvað minnst. „Ástæða þess að ég hef ásamt samstarfsfólki mínu beint athygli að einelti meðal barna og ungmenna eru hin miklu og langvinnu áhrif sem einelti getur haft á liðan og lífshlaup einstaklinga. Áföll og erfiðleikar sem einstaklingar verða fyrir á ungum aldri hafa að jafnaði viðtækari afleiðingar en sams konar mótlæti síðar á ævinni. Okkar von er að niðurstöður rannsókna muni auka skilning á útbreiðslu og ástæðum eineltis og styrkja um leið forvarnarstarf hér á landi.“

Auk Rúnars skipta rannsóknarhópin um einelti þau Guðrún Kristjánsdóttir, prófessor í hjúkrunarfræði, og sænsku háskóla-kennararnir Pernilla Garmy prófessor og Erika Hansson dósent.

Einelti tengt valdaójafnvægi

Rúnar segir mikinn fjölda erlendra rannsókna hafa kannað umfang og mögulegar afleiðingar eineltis meðal skólabarna. „Einnig hafa verið gerðar athuganir á einelti í grunnskólum hér á landi. Ég og samstarfsfólk mitt vildum kanna þessi mál nánar með nýjum gögnum hérlendis, byggðum á landsúrtaki grunnskólanema í 6., 8. og 10. bekk.“

Hópurinn kannaði útbreiðslu eineltis í einstökum hópum grunnskólanema og einnig ýmis neikvæð tengsl eineltisins við liðan, heilsu og lyfjanotkun nemendanna. „Með einelti er átt við endurtekna ágenga hegðun sem beint er gegn einstaklingi og er ætlað að niðurlægja hann, ögra honum og ógna, eða skaða á annan hátt. Einelti tengist yfirleitt valdaójafnvægi þar sem gerandi tekur einhvern fyrir sem er minni máttar, og er gerandinn þá ýmist einn að verki eða í hópi gerenda. Ósjaldan fylgja einnig með vitni og óbeinir þátttakendur sem ýmist kynda undir eineltinu eða ljá því þegjandi samþykki.“

Staða grunnskólanna flókin

Hann segir að á hverjum tíma megi áætla að milli 5 og 6 prósent íslenskra nemenda í efri bekkjum grunnskóla verði fyrir einelti. „En þetta eru þó ekki tölur sem við sættum okkur við. Ef miðað er við tölur gætu 1.200 til 1.400 nemendur í 6. til 10. bekk sætt einelti á hverjum tíma. Í þessu efni ættum við að segja að hver nemandi



„Í þessu efni ættum við að segja að hver nemandi sem verður fyrir einelti sé einum nemanda of mikið,“ segir Rúnar Vilhjálmsson prófessor.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Polendur eineltis greina oft en aðrir frá þunglyndiseinkennum og meta heilsu sína og lífsánægju mun lakar en aðrir. Athygli vekur einnig mikil verkjalyfjanotkun þeirra.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Í þessum málum veltur mikið á góðu samstarfi kennara, nemenda, foreldra og heilsugæslu.

sem verður fyrir einelti sé einum nemanda of mikið.“

Staða grunnskólanna, þegar kemur að einelti og úrlausnum, sé þó nokkuð flókin. „Grunnskólarnir eru í mótsagnarkenndri stöðu. Þeir eiga að vera miðstöð fræðslu og mótunar einstaklinga til sjálfstæðis og virkrar þátttöku í þessu samfélagi, en eru um leið helsti vettvangur þess eineltis sem fram fer í hópi barna og ungmenna í samfélaginu, eineltis sem brýtur einstaklinga niður og skerðir lífsgæði þeirra og samfélagsþátttöku.“

Afleiðingar eineltis margvíslegar

Rúnar segir athuganir hópsins sýna að piltar og stúlkur verði álíka oft polendur eineltis. „Hins vegar verða yngri nemendurnir oftast fyrir einelti en elstu nemendurnir. Einnig kemur í ljós að nemendur í fjölskyldum með lakari efnahagslega stöðu verða frekar fyrir einelti en aðrir, og sömu sögu er að segja um nemendur sem búa með einstæðu foreldri eða stjúpforeldri samanborið við nemendur sem búa með báðum kynforeldrum. Loks verða nemendur af erlendum uppruna frekar fyrir einelti en nemendur af innlendum uppruna.“

Rannsóknarhópurinn hefur einnig kannað tengsl eineltisins

við mögulegar afleiðingar og segir Rúnar þau vera margvísleg. „Polendur eineltis greina oft en aðrir frá þunglyndiseinkennum, fá oftast svimaköst, finna oftast til líkamlegra verkja, leita oftast til heilbrigðisþjónustunnar vegna áverka, eiga oftast í erfiðleikum með svefn á nóttunni og meta heilsu sína og lífsánægju mun lakar en aðrir. Athygli vekur einnig mikil verkjalyfjanotkun þeirra.“

Góður árangur undanfarið ár

Í forvarnar- og meðferðarstarfi gegn einelti og afleiðingum þess hafa Íslendingar náð verulegum árangri á undanförunum árum að sögn Rúnars. Nefnir hann þar meðal annars að íslenskir grunnskólar hafa sett sér eineltisáætlanir sem ætlað er að fræða um einelti, stuðla að hlýju og alúð í samfélagi grunnskólans, setja ramma gegn ólíðandi hegðun, beita viðurlögum við brotum á hegðun og sýna myndugleik þar sem hinir fullorönu eru góðar fyrirmyndir. „Þetta er í samræmi við 7. grein reglugerðar mennta- og menningarmálaráðuneytisins nr. 1040 frá 2011, en þar segir að skólar skuli setja sér „aðgerðaáætlun gegn einelti með virkri viðbragðsáætlun til að takast á við eineltismál í skólanum.“

Mikilvægt lýðheilsuverkefni

Áætlanir eru þó aldrei nóg, segir Rúnar. Þeim þarf að fylgja eftir með fræðslu, eftirliti, stuðningi og snemmbærum inngrípum í samstarfi nemenda, kennara, foreldra og skólahjúkrunarfræðinga. „Hér hafa félagasamtök og fagfólk á þessu sviði utan skólanna reynst þeim vel og hafa hvatt þá og aðstoðað í eineltismálum. En betur má ef duga skal. Fylgja þarf eftir fræðslu til nemenda og foreldra og efla hana enn frekar. Greina þarf sem fyrst merki um einelti og afleiðingar þess í skólanum. Einnig merki um einelti með rætur utan skólanna, þar á meðal neteinelti sem greinist oft síðar og er oft erfiðara viðfangs en einelti í raunheiminum. Í þessum málum veltur mikið á góðu samstarfi kennara, nemenda, foreldra og heilsugæslu. Hafa verður í huga að vinna gegn einelti og afleiðingum þess meðal barna og ungmenna er eitt mikilvægasta lýðheilsuverkefni hvers samfélags.“

Samstarfshópur Rúnars hefur þegar birt niðurstöður rannsókna á einelti í erlendum vísindaritum og á fræðabingum, en hópurinn heldur áfram að rannsaka þetta viðfangsefni. ■

SÆBJÚGNAHYLKI FYRIR HEILSUNA

Þjáist af liðverkjum?

Viðkvæmt ónæmiskerfi? - Of hárl blóðþrýstingur?



Arctic Star sæbjúgnahylki eru framleidd úr íslenskum sæbjúgum sem eru með:

- Hátt próteininnihald
- Lágt fituinnihald
- Fjölbreytar aminosýrur
- Taurín
- Chondroitín sulfát
- Peptíð
- Vítamín og steinefni.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA,

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

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

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is

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

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

Útgafandi: Torg ehf. Ábyrgðarmaður: Jón Þórisson

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

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



Madshus gönguskíðin þín fást í GG Sport!

20%
afsláttur af
gönguskíða-
pökkum!

GG  **SPORT**

Stingum af ...

Fæst einnig í:

**Ellingsen
Granda**

**Ísfell verslun
Húsavík**

**Útisport
Akureyri**



@ggsport.is



@gg_sport

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

Hef sjaldan þrjónað jafn mikið

Pálína Sigurlaug Jónsdóttir hóf að taka inn túrmerik- og fjallagrasablönduna frá ICEHERBS á síðasta ári. Hún segir áhrifin hafa verið gífurlega jákvæð og hyggst taka hana inn um ókomna framtíð.

Pálína er 73 ára ellilífeyrisþegi og starfaði sem sjúkraliði. „Ég hætti að vinna fyrir tíu árum vegna slit- og vefjagigtar. Ég hef verið að prufa ýmis efni sem hafa dugað misvel en ég er með virkilegt ofnæmi fyrir rækjuskel svo ég get ekki tekið inn hvað sem er. Það var svo systir mín sem benti mér á vöruna í október síðastliðnum.“

Ákvað að slá til

Pálína segir þetta hafa verið sín fyrstu kynni af túrmerik. „Eftir að systir mín benti mér á þetta fór ég að lesa mér til um túrmerik og sá að það var bólgueyðandi. Ég ákvað því að slá til.“

ICEHERBS býður upp á tvær gerðir túrmerikblandna. Önnur er sterkari og inniheldur svartan pipar sem eykur upptöku túrmeriks margfalt en hin er mildari og inniheldur túrmerik ásamt fjallagrösom og er það blandan sem Pálína tekur inn. „Ég tek blönduna sem er með fjallagrösom þar sem ég er með ofnæmi fyrir svörtum pipar. Þetta eru tvö hylki sem ég tek inn á morgnana.“

Pálína segir ávinninginn af blöndunni hafa verið gríðarlegan og fjölskylda hennar nýtur ekki síður góðs af. „Ég er með slit- og vefjagigt í höndum og fingrum og þetta virkar andskoti vel á mig. Ég þrjónað mikið eða reyni það og eftir að ég fór að taka þetta inn þá hef ég sjaldan þrjónað jafn mikið. Ég er búin að vera að þrjóna á fullorðin barnabörn og maka þeirra og það



eru allir ákaflega ánægðir með það sem þeir hafa fengið.“

Tengdadóttirin himinlifandi

Pálína lofar vöruna og greinir frá því að blandan hafi enn fremur haft jákvæð áhrif á fjölskyldumeðlimi sína. „Ég mæli alveg hiklaust með þessari vöru. Tengdadóttir mín og sonur eru líka farin að taka þetta inn en hún er líka vefjagigtarsjúklingur sem labbar mjög mikið eða um 10-15 kílómetra á dag. Hún tekur inn sterkari blönduna sem er með svörtum pipar, ásamt með rauðrófuhylkjunum og magnesíum frá

ICEHERBS og þetta heldur henni gjörsamlega gangandi.“

Árangursríkar blöndur

Túrmerik hefur verið notað í þúsundir ára til þess að vinna gegn ýmsum bólgum og sjúkdómum en virka efnið, kúrkúmin, hefur sterk bólgueyðandi og andoxandi áhrif. Meðal kvilla sem túrmerik hefur reynst vel gegn má nefna gulu, uppþembu og vindgang ásamt því að það getur lækkað blóðfitu og blóðsykur.

Þá hafa bólgueyðandi eiginleikar túrmeriks gefið sérstaklega góða raun gegn gigtarsjúk-

dómum og liðverkjum auk þess sem það örvar blóðflæði og hefur góð áhrif á húðvandamál og sár.

Í sterku blöndunni er svartur pipar sem margfaldar upptöku túrmeriks en einnig er í boði mildari blanda fyrir þá sem ekki þola pipar. Báðar blöndurnar innihalda fjallagrös en virkni þeirrar lækningarjurtar hefur gefið henni viðurnefnið ginseng Íslands. Í fjallagrösom er að finna svokallaðar betaglúkántrefjar sem eru taldar aðstoða við þyngdartap, draga úr bjúg, bæta meltingu og styrkja þarmana, sér í lagi ristilinn. Þau hafa meðal annars reynst

Pálína er alsæl með túrmerik-blönduna frá ICEHERBS sem hún segir hafa reynst vel gegn slit- og vefjagigt í höndum og fingrum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
AUBUNN



árangursrík gegn slímmyndun og óæskilegum bakteríum.

Fjallagrösinn gera ICEHERBS-blönduna að ofurböndu en þau hafa öldum saman verið notuð sem náttúruleg og viðurkennd lækningajurt á Íslandi. Þau eru rík að steinefnum og eru talin auka skilvirgni í upptöku næringarefna sem gera bæði innihaldsefnin sterkari saman.

Íslensk og kröftug bætiefni

ICEHERBS er íslenskt fyrirtæki sem leggur mikla áherslu á að framleiða hrein og náttúruleg bætiefni. Lögð er gríðarleg áhersla á að vörur ICEHERBS nýtist viðskiptavinum vel, að virkni skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar efnanna viðhaldi sér að fullu. Gríðarleg áhersla er lögð á að vörurnar innihaldi engin óþarfa fylliefni og eru vörurnar framleiddar hér á landi. ■

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum. Sjá nánar á iceherbs.is.

Góður félagsskapur lengir lífið

Félagsleg tengsl eru flestu fólki mikilvæg. Það ætti því ekki að koma á óvart að sterk félagsleg tengsl bæta andlega heilsu. Einnig hefur verið sýnt fram á tengsl milli félagslegrar virkni og þess að ná harri elli.

sandragudrun@frettabladid.is

Flest vitum við að félagsleg tengsl eru mikilvæg fyrir andlega heilsu okkar. Að njóta náinna félagslegra tengsla við vini, maka eða fjölskyldu á yngri árum getur aukið lífshamingju okkar á efri árum, glatt okkur og bætt lífsánægju okkar til lengri tíma lítið, samkvæmt niðurstöðum rannsókna. Þau sem eiga nána vini á unglingsárum eru ekki bara ánægðir unglingar. Þau eru einnig ólíklegri til að glíma við þunglyndi og kvíða síðar á ævinni.

Rannsókn sem birt var árið 2016 og var leidd af doktor Denis Gerstorf við Humboldt-háskóla í Berlín leiddi í ljós að eldri borgarar sem lifa félagslega virku lífi og hafa félagsleg markmið í forgangi njóta meiri ánægju á efri árum en aðrir.

Í rannsókninni voru gögn frá 2.900 einstaklingum skoðuð sem náðu yfir síðustu 2-4 árin í lífi þeirra. Þátttakendur voru spurðir hversu ánægðir þeir væru með líf sitt almennt, hversu mikið þeir tækju þátt í félagslegum athöfnum, hversu mikilvægar félagslegar athafnir væru þeim og hversu mikils þeir mætu hjónaband sitt eða samband sitt við börnin sín.



Rannsóknir hafa sýnt jákvæða fylgni á milli félagslegrar virkni og þess að ná háum aldri.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Greining á svörum leiddi í ljós að fylgni var á milli þess að hafa félagsleg markmið og ánægju í lífinu á efri árum, en það var ekki fylgni á milli ánægju og fjölskyldu-markmiða. Þessi tengsl milli félagslegra markmiða voru óháð aldrari við dauða, kyni, menntun og heilsu.

Rannsakendur veltu því fyrir sér hvort ástæðan fyrir þessum niðurstöðum væri sú að þegar fólk

er félagslega virkt á síðustu árum lífs síns þá krefst það um leið meiri líkamlegrar og andlegrar virkni. En að ástæðan fyrir að tengsl við fjölskyldu hafi ekki sömu áhrif sé mögulega sú að slík tengsl eru yfirleitt mun flóknari.

Félagstengsl lykillinn í lífinu

Visindamenn sem hafa rannsakað svæði í heiminum þar sem fólk nær mjög harri elli en viðheldur sam-

tímis góðri heilsu og vitsmunum, hafa orðið þess varir að þættir sem tengjast mataræði og lífsstíl eru mjög ólíkir milli svæða, en fólk á öllum svæðum á það sameiginlegt að vera mjög félagslega virkt.

Doktor Archelle Georgiou rannsakaði fólk sem náð hefur mjög harri elli á einangruðu eyjunni Ikaria á Grikklandi. Hún tók eftir því að fólkið var stöðugt umkringgt fjölskyldu, nágroñnum og öðrum

» Fólkið á eyjunni kom saman á næstum hverju kvöldi til að slaka á og losa sig við áhyggjur dagsins.

meðlimum samfélags síns og að það studdi hvert annað. Fólkið á eyjunni kom saman á næstum hverju kvöldi til að slaka á og losa sig við áhyggjur dagsins.

Að sama skapi sáu rithöfundar sem tóku viðtöl við íbúa þorpsins Ogimi í Japan, sem náð höfðu 110 ára aldri, að það að vera félagslega tengdur var lykillinn í lífi þessa fólks.

Að vera félagslega virk getur þó ekki eitt og sér tryggt að við náum hærri elli. Það ætti flestum að vera ljóst. Við getum heldur ekki verið félagslega virk öllum stundum. Það getur líka verið gott að njóta eigin félagsskapar og fólk hefur mismikla þörf fyrir einveru.

Hins vegar getur samvera við fólk, hvort sem það eru nánir vinir okkar eða nýir kunningjar, hjálpað okkur að komast aðeins frá eigin hugsunum og öðlast viðari sýn á heiminn. Það að vera hamingjusöm og læra að njóta lífsins er eitt-hvað sem flest fólk sækist eftir og því er um að gera að taka upp tólið, hringja í gamlan vin og styrkja félagsleg tengsl. ■