



Minningarstundir víða um land til að minnast fórnarlamba umferðarslysa

Þann 15. nóvember sl. var alþjóðlegur minningardagur um fórnarlömb umferðarslysa. Minningarstundir voru haldnar víða um land. Meðal annars á Hellu og undir Ingólfsfjalli á nýja Suðurlandsveginum.

Minningarstundin hófst kl. 19 og var varpað í beinni útsendingu á Facebook. Viðbragðsaðilar í Árnassýslu höfðu safnast saman með tæki sín undir Ingólfsfjalli og kveiktu á kertum. Samgöngu- ráðherra, Sigurður Ingi Jóhann-

son flutti stutt ávarp þar sem hann minntist látinna í umferðinni og þakkaði fyrir störf viðbragðsaðila og heilbrigðisstarfsfólks.

„Hér á bakvið mig stendur hópur öflugss fólks sem vinnur sem ein liðsheid, hvaðan sem

þau koma, og við í samfélaginu stöndum í mikilli þakkarskuld við allt þetta fólk og heilbrigðisstarfsmenn að auki sem ekki eru hér í dag. Við, sem erum allt of mörg, sem þekkjum það að hafa misst ástvini þökkum þeim af

hlýhug, minnumst ástvina okkar og hugsum líka fallega til þeirra sem sannarlega leggja sjálfa sig að húfi í að bjarga okkur hinum. Kærar þakkir,“ sagði Sigurður Ingi. Athöfninni lauk með mínútu þögn.

Kvenfélagskonur í Flóanum safna yfir 900 þúsund

Laugardaginn 24. október leggu kvenfélagskonur í Flóanum áheitaöngu til að safna fyrir Sjóðinn góða. Gengið var á milli félagsheimilanna í Flóahreppi, Félagslundar, Þjórsárvers og Þingborgar, alls um 22 km leið.

Á þessu ári hafa tækifæri til fjáraflana verið fá og því kom þessi hugmynd til okkar í kjölfarið á því að Kvenfélag Grímsneshrepps gekk Sólheimahringinn í sama tilgangi, að safna

fyrir Sjóðinn góða. Aðalhlutverk kvenfélaga er að styðja við líknar-, menningar- og menntamál í nærumhverfi sínu. Á hefðbundnu ári eru fóst verkefni í Flóanum veitingasala og kökubasar á Fjöri í Flóa ásamt stórum Basar fyrir jólin annað hvert ár. Báðum þessum viðburðum var frestað vegna Covid-19. Það var því sérstaklega gaman að geta verið með áheitaönguna og styrkja þarft málefni.

Sjóðurinn góði var stofnaður



árið 2008 í kjölfar bankahrunsins. Sjóðurinn er samstarfsverkefni kvenfélaga, Lionsklúbba, kirkjusókna, félagsþjónustunnar í Árnassýslu og deilda Rauða

krossins í Árnassýslu. Hlutverk sjóðsins er að styrkja fjölskyldur sem standa höllum fæti fyrir jólin svo allir geti átt gleðileg jól. Eins og fram kemur í Dag-

skránni miðvikudaginn 28. október þá gerir Sjóðurinn ráð fyrir því að umsóknir verði fleiri í ár vegna ástandsins í þjóðfélaginu. Í fyrra voru umsóknir 178.

Það er gaman að segja frá því að söfnunin gekk frábærlega vel og söfnuðust alls 918.302 krónur til verkefnisins. Kvenfélögin lögðu til mótfamlög á móti frjálsum framlögum. Peningurinn hefur þegar verið lagður inn á reikning Sjóðsins góða.

Brrr...

Það er farið að kólna!
Nú er rétti tíminn til að yfirfara og stilla hitakerfi og snjóbræðslur fyrir veturinn.



**PÍPULAGNIR
HELGA**

Háheiði 10, Selfossi
S. 699 1985 / 823 6656

Rafverktakar · Verslun
Öryggis-, myndavéla- og loftnetskerfi



Neyðarsími 660 1160

Eyraveggi 32 · Selfossi · Sími 480 1160
www.arvirkinn.is



UNDRALAGNIR
ÖLL ALMENN PÍPULAGNINGAÞJÓSTA

SÍMI 8484768
UNDRALAGNIR@GMAIL.COM
JÓN KARL LINDAL PÍPULAGNINGAÞEISTARI

BLÓMABORG
HVERAGERÐI

Sími 483 4225

20% afsláttur
af iittala og Bitz og
10% afsláttur
af öðrum vörum dagana 20. til 22. nóv.

i iittala
Bitz



Hrós vikunnar

Kristján Bjarni R. Indriðason
eru hróðarar vikunnar að þessu sinni:



Kristján Bjarni R. Indriðason

Hrós vikunnar fær foreldrafélagið FOMEL. Þau styðja vel við bakið á öllu sem tengist menntaskólanum og passa vel upp á okkur og erum við þar afar þakklát. Hrósið fá þau að þessu sinni fyrir að hafa sent starfsfólki og nemendum skólans fjölnota andlitsgrímur með ML merkinu á og nóg af glimmeri sem fékk nemendur til þess að brosa á þessum erfiðu tímum.

Kristján Bjarni R. Indriðason

Við skorum því á Sigríði K. Viðarsdóttur, formann FOMEL, að koma með næsta hrós fyrir hönd FOMEL.

Dagskráin, fréttablað Suðurlands

Sigríður, þú sendir okkur hrósið á netfangið dfs@dfs.is. Ekki væri verra að fá mynd með :)



„Þetta verður okkar útlandaferð!“

Nokkrir einstaklingar úr starfsmannahópi HSU þurftu að fara í einangrun vegna Covid-19 smits sem kom upp á Sólvöllum á Eyrarbakka. Eins og flestir gera sér grein fyrir reynir slík einangrun á andlegt og líkamlegt atgervi. Við heyrðum í Katrínu Alexöndru Helgudóttur sem var ein þeirra sem fór í einangrun. Þær hafa svo sannarlega passað upp á hver aðra og stappað í sig stálinu með ýmsum hætti á meðan einangruninni stóð. Katrín sagði að þær hefðu reynt eftir fremsta megni að halda í jákvæðnina, því það skipti sköpum í árferði eins og nú er.

Mikið ferli sem fer í gang í kjölfar smits

„Það sem átti að verða ein kvöldvakt til að aðstoða starfsfólk Sólvalla breyttist í tæpar 3 vikur í einangrun. Það var á föstudegi sem við mætum á vaktina og ég átti að vera með barnaafmæli daginn eftir. Um kl. 22 hringir rakningarteymið í mig og segir mér að upp sé komin alvarleg staða og að 10 manns séu smitaðir í húsinu. Okkur auðvitað brá mikið og vissum strax að við værum ekki að fara heim á næstunni. Við heyrðum í yfirmanni okkar sem fór strax í það að ræða við stjórnendur HSU og okkur útvegað húsnæði á Selfossi. Við ákváðum allar, þó svo við þyrftum þess ekki, að við myndum halda áfram að taka vaktir á Sólvöllum því neyðin var mikil og vantaði hjálp. Við sváfum í læknaíbúðinni á Selfossi og fórum á Sólvelli að vinna, þannig voru fyrstu dagarnir þar til skellurinn kom á miðvikudagskvöldið 23. okt. Við sátum saman að borða KFC á Sólvöllum þegar læknaíbúðstöðin hringir í eina af okkur og þá vissum við að við værum allar smitaðar. Þegar við greinumst með Covid-19 fengum við íbúð á Eyrarbakka hjá Bakka Hostel,“ segir Katrín.

Erfitt að fá fréttirnar en glaðar að hafa hver aðra

Katrín segir að það hafi verið mikið sjökk að fá símtalið um að þær væru smitaðar. Sér í lagi eftir fréttir af fárveiku fólki og því að fólk sé að láta lífið vegna veirunnar. „Svo ert þú allt í einu komin með hana. Við misstum matarlystina strax og byrjuðum að hringja heim til okkar með



tárin í augunum. Okkur fannst öllum ótrúlega erfitt að hugsa til þess að við yrðum án fjölskyldu okkar í a.m.k. 2 vikur en vorum samt glaðar að hafa hvor aðra,“ segir Katrín.

Duglegar að hafa þemakvöld til að létta lundina

Ég ræddi við Katrínu að eftir því hefði verið tekið að þær hafi reynt að halda í jákvæðnina þrátt fyrir erfiðar aðstæður. Katrín svaraði strax: „Ég nefndi það við stelpurnar í upphafi að við yrðum að horfa á þetta sem orlof. Við kæmumst jú ekki til útlanda svo þetta yrði okkar „útlandaferð“. Það var mikilvægt að reyna að finna eitthvað skemmtilegt að gera. Við vorum duglegar að hafa þemakvöld og vorum t.d. með dekurkvöld með andlits- og fótamöskum, ítalskt kvöld þar sem ég eldaði ítalskan mat og við skáluðum í rauðvíni, fléttukvöld þar sem við lærðum að gera fasta fléttu, nuddkvöld þar sem við skiptumst á að nudda hvor aðra með nuddbyssu. Við tókum einnig þátt í Kringlukasti í gegnum netið og náðum að kaupa nokkrar jólagjafir og svo vorum við með eitt svona „djammkvöld“ þar sem við máluðum okkur fínt og fórum í bestu fötin okkar af þeim sem við höfðum sem voru alls ekki það fín,“ segir Katrín og hlær. Katrín vill taka fram að þær hafi verið í æðislegri íbúð á Eyrarbakka með sólpalli sem vísaði niður að sjó. Það hafi gert mikið að geta farið út á pall og andað að sér fersku lofti.



Mikilvægt að halda í jákvæðnina

Þegar ég spyr Katrínu hvað það er sem hún vill miðla til annarra segir hún: „Halda dagbók yfir hvernig þér líður andlega. Gera hugmyndabanka og vera svolítið opin fyrir því hvað er hægt að gera í svona stöðu, hugsa út fyrir kassann. Það er mikilvægt að halda í jákvæðnina, gerðu heimaæfingar ef þú treystir þér til, hugleiddu og syngdu! Auðvitað koma tímar þar sem mann langar bara að gefast upp, grætur í koddann og er leiður. Það er alveg í lagi líka en ekki festast þar. Fyrir mig finnst mér best að hætta að hugsa um það sem gerir mig leiða og finna mér eitthvað að gera. Það eru svo miklu verri hlutir sem geta gerst heldur en covid einangrun. Það segir enginn að það sé auðvelt en það er margt annað verra. Fólk hefur sínar leiðir til að halda í jákvæðu hliðar lífsins. Talaðu við vini og fjölskyldu um hvernig þér líður. Reyndu að fá fólkið þitt til að koma með eitthvað handa þér sem gæti gagnast þér meðan þú ert einmana. Bækur eða púsl, málningardót, maska, litabók og liti eða bara hvað sem þér dettur í hug,“ segir Katrín að lokum.

Þakkir til allra

Okkur langar að senda bestu þakkir til Bakka Hostel, stjórn Sólvalla og stjórnenda HSU. Yfirmenn okkar voru stóð okkar og stytta í gegnum þetta ferli. Sérstakar þakkir fær Ólöf Árnadóttir, deildarstjóri Ljós/Fossheima á HSU. Katrín, Sól, Sigrún og Freydis. -gpp



Það eru
36 DAGAR
til jóla

JÓLASAGA DAGSKRÁRINNAR OG BÓKAKAFFISINS



Fjöl margar jólasögur bást Dagskránni í fyrra. Nú á að endurtaka leikinn. Sagan þarf að vera örsaga, 500 – 1000 orð og umfjöllunarefnið þarf með einhverjum hætti að tengjast jölunum. Allir aldurs hópar eru velkomnir til þess að taka þátt. Verðlaunin eru **vegleg bókagjöf** frá Bókakaffinu og sagan verður birt í jólablaði Dagskrárinnar.

Sendu okkur söguna, ásamt nafni og síma, á dfs@dfs.is, merkt „Jólasagan mín“, og þú ert komin(n) í pottinn!

Senda þarf söguna inn fyrir miðvikudaginn 2. desember 2020.



Nýtt prestakall í Suðurprófastsdæmi

Nú í október varð sú breyting á skipulagi kirkjunnar í Suðurprófastsdæmi að Selfossprestakall og Eyrarbakka- prestakall voru sameinuð í nýtt prestakall. Var sú sameining ein af nokkrum sameiningum sem ákveðnar voru á nýafstöðnu kirkjubingi. Með þessari breytingu eru áður nefnd tvö prestaköll lögð niður og samanstendur hið nýja sameinaða prestakall af sóknunum þeirra; Hraungerðissókn, Laugardælasókn, Selfosssókn, Villingaholtsókn, Eyrarbakkasókn, Stokkseyrarsókn og Gaulverjabæjar- sókn.

Prestar hins nýja prestakalls verða áfram þeir sömu og þjónuðu áður Selfossprestakalli og Eyrarbakka- prestakalli: Guðbjörg Arnardóttir, sem er sóknar-

prestur hins nýja prestakalls, Gunnar Jóhannesson prestur, og Arnaldur Bárðarson prestur.

Þótt það hljómi eins og hér sé um afdrifarika breytingu að ræða er það í raun ekki svo. Prestakallaskipan Þjóðkirkjunnar hefur tekið breytingum í gegnum tíðina og verið nú til skoðunar undanfarnin ár í þeim tilgangi að einfalda hana og gera hana skilvirkari þar sem aðstæður leyfa. Og markmiðið er fyrst og fremst að efla og auka þjónustu kirkjunnar á hverjum stað og greiða fyrir samstarfi og samvinnu prestanna.

Prestakall er kannski ekki orð sem okkur er tamt að nota eða hugsa um. Prestakall er í eðli sínu lítið annað en starfs- eining og skipulagsheild (sem samanstendur af einni eða fleiri

landfræðilegum einingum, sókn- um) sem afmarkar það svæði sem þjónusta og starfsskyldur prests ná til. Með sameiningunni nú er því fyrst og fremst um að ræða skipulagsbreytingu sem snýr að starfi prestanna. Sameiningin snertir því ekki sóknirnar sem slíkar að neinu leyti og hefur engin áhrif á eðli þeirra eða störf sóknarnefnda hverrar sóknar.

Með tilkomu hins nýja prestakalls fáum við prestarnir nú tækifæri til að starfa nánar saman og skipuleggja starf okkar og þjónustu á breiðari grunni. Það teljum við afar jákvætt og hlökkum við mikið til að vinna saman að því, ásamt öðru samstarfsfólki okkar innan kirkjunnar, að efla þjónustu kirkjunnar okkar og auka breidd hennar og fjölbreytni. Að því



Stokkseyrarkirkja sl. sumar. Mynd: GPP.

sögðu vonum við eins og aðrir að aðstæður í samfélaginu komist í eðlilegt horf fyrr en síðar svo við getum opnað dyr kirknanna aftur upp á gátt og boðið uppá fjölbreytt helgihald og safnaðarstarf. Við bendum á

heimasíður og Facebook-síður sóknanna og minnum á að það er alltaf hægt að leita til okkar.

Með kærum kveðjum og
blessunaróskum;

Guðbjörg, Gunnar og
Arnaldur.

„Öræfasagan hefur fylgt fjölskyldunni alla mína tíð“

Út er komin bókin Vonar- skarð eftir Gústav Þór Stolzenwald. Þar rekur Gústav saman þræði úr fjölskyldusögu sinni. Í stuttu máli má segja að sagan hverfist um ótrúlega ævintýraferð föður hans og afa þar sem þeir ganga þvert yfir landið. Frá Hellu og norður yfir Sprengisand. Sá yngri er rétt skriðinn af barnsaldri. Öðrum þræði er ofið saman við ferðasöguna um hvernig Stolzi eldri kom yfir hafið. Varð ástfanginn af fjöllum og fólkinu. Inn á milli fáum við endurminningar frá ömmu Gústavs sem fyllir vandlega upp í baksöguna. Við höfðum samband við Gústav og spurðum út í bókina.

Nú stendur umfjöllunarefni bókarinnar þér talsvert nærri. Hvernig var að taka það til umfjöllunar á þennan hátt? „Satt að segja datt mér aldrei í hug að segja þessa sögu, það var Sólveig systir mín sem talaði oft um, að þessi saga yrði að komast á prent. Öræfasagan hefur fylgt fjölskyldunni alla mína tíð. Það má segja að hugmyndinni hafi lostið niður í hugann, þegar fyrrnefnd Sólveig og Ólafur bróðir minn komu mér á óvart með ljósmyndasýningu með myndum úr Sprengisandsferðinni, á 90 ára afmæli pabba Rúdí, í Dalakofa, sæluhúsi sem hann reisti á Syðra-

Fjallabaki 1974. Þau höfðu hengt myndirnar utan á húsið, og ég fékk sjokk, hélt að einhver hefði málað húsið á þeim stutta tíma sem við vorum í burtu. Að sjá ferðina svona alla í einu og á fjöllum í þokkabót, þá varð ekki aftur snúið.“

Þú velur að segja söguna út frá föður þínum, sem rétt er skriðinn af barnsaldri, ásamt því að segja hlið ömmu þinnar sem heima situr. Hversvegna velur þú þetta sjónarhorn? „Afa Stolza þekkti ég lítið, hann dó þegar ég var rétt 3 ára, en sérstakar og skemmtilegar sögur af honum heyrði maður víða berandi Stolzenwaldnafnið. Þessi gönguferð er sögð með augum pabba því það var hann sem sagði mér söguna og svo var lítið dagbókarbrot þar sem hann segir frá vegalengdum, hvar var tjaldað og mestu hremmingarnar. Einnig er veðurfarið tekið upp úr þessum dagbókarbrotum. Með ömmu Rögnu heima, fannst mér nauðsynlegt sjónarhorn, því hana þekkti ég og vissi að hún er betri en engin í leiknum. Hennar sögur heyrði ég oft úr ruggustólum.“

Persónurnar í bókinni komast í hann krappan á stundum. Hversu trú ertu frumheimildunum í frásögninni?

„Frásögn pabba af þessari Sprengisandsferð eru heimildirnar um það og dagbókarbrotin.



Myndin af Gústav er tekin í Þakgili á Höfðabrekkuafreiti. Myndina tók Ragnar S. Ragnarsson.

Ég skálda bara í skörðin, eins og Ási í bæ myndi orða það,“ segir Gústav brosandí.

Hvernig hafa viðtökurnar verið á bókinni? „Mjög góðar, langt fyrir ofan mínar væntingar. Ég hef verið að fá frábæra dóma frá fólki, fólki sem ég hefði verið ánægður með, hefðu þau bara lesið bókina. En þetta eru nú bara vinir mínir, ég hef ennþá ekki fengið hlutlausan dóm.“

Við grípum nú niður í örstutt brot úr sögunni: „Feðgarnir standa á árbakkanum og fylgjast með Sæmundi róa til baka. Straumurinn dregur hann hratt

niður með svo hann ákveður að snúa aftur í tangann. Þeir draga fleyið aftur upp með bakkanum og nú enn lengra. Í þessari tilraun tekst Sæmundi að ná réttu lendingunni. Eftir bras við að koma bátum upp og fyrir í bátalæginu, vinkar hann. Þeir kallast eitthvað á og svo hverfa jeppinn og Sæmundur í ryki og hillungum á leið til byggða.

Þarna standa þeir feðgar einir eftir, Stolzi og Rúdí. Það er eins og þeir séu ekki búnir að átta sig á, út í hvað þeir eru komnir. Nú er engin fær leið til baka, báturinn er á bakkanum handan árinna og

Sæmundur farinn heim. Norður Sprengisand verða þeir að fara sama hvað tautar og raular. Þessu veltir strákurinn fyrir sér á meðan þeir eru að gera sig klára í gönguna. Þeir raða endanlega í bakpokana og binda tjaldið og svefnpokana utan á pokana ásamt öðrum búnaði og taka svo upp níðþungar klyfjarnar og setja þær á bakið. Þeir nota hvor sína tjaldsúluna sem göngustaf. Þeir horfast í augu, segja ekki neitt og ganga af stað. Leiðangurinn er hafinn. Stolzi gengur á undan, augun virðast ekki horfa á neitt, hugurinn teymir hann áfram...“.

Tillaga að verndar-svæði í byggð



Eyrarbakka kirkja.

Mynd: Magnús Karel

Á síðasta fundi bæjarstjórnar Sveitarfélagsins Árborgar var samþykkt að auglýsa tillögu sem unnið hefur verið að á undanförunum árum, um hvort lög um verndarsvæði í byggð eigi við um tiltekin svæði á Eyrarbakka. Og einnig hvort elsti hluti byggðarinnar samræmist lögum um verndarsvæði í byggð. Svæðið sem um ræðir er um 28 hektarar að stærð og nær yfir elsta hluta Eyrarbakka, þar sem flest hin svokölluðu aldamótahús standa og voru byggð út frá jörðunum Einarshöfn, Skúmstöðum og Háeyri. Innan þess verndarsvæðis, sem tillagan tekur til, er að finna eina heillegustu og samfelldustu byggð alþýðuhúsa frá því um aldamótin 1900 sem varðveist hafa á Íslandi. En aðalmarkmiðið með lögum um verndarsvæði í byggð er einmitt að stuðla að verndun og varðveislu byggðar sem hefur sögulegt gildi. Lögin taka til byggðar innan þéttbýlis sem ástæða er til að varðveita

vegna svipmóts, menningarsögu eða listræns gildis. Samþykki ráðherra tillöguna tryggir það vernd og varðveislu byggðar sem hefur sögulegt gildi og verður það hlutverk sveitarfélagsins í framtíðinni að tryggja varðveislugildi verndarsvæðisins. Meðal annars verður óheimilt að rýra varðveislugildi verndarsvæðisins og það verður leyfissskilt að bæta, rífa niður eða fjarlægja húseignir á svæðinu. Reynslan frá nágrannalöndunum er sú að þar sem slík verndarsvæði eru hafa þau mikil aðdráttarafyl fyrir ferðamenn, sem aftur skapar fleiri atvinnutækifæri og verðmæti fasteigna eykst.

Sögulegur menningaarfur

Engin efast um menningar-sögulegt gildi byggðarinnar á Eyrarbakka þar sem menningaarfurinn er ljóslifandi. Með verndun byggðar á Eyrarbakka samkvæmt lögum er viðurkennd sérstaða Eyrarbakka sem

Eggert Valur
Guðmundsson

formaður
bæjarráðs
Árborgar



byggðarkjarna frá aldamótunum 1900, sem er dæmi um gamalt íslenskt verslunar- og sjávarþorp, þar sem húsagerðarlist hefur blómstrað með sérstökum hætti og stór hluti hennar varðveist fram á þennan dag. Sögulegt umhverfi hefur mikil félagslegt og efnahagslegt gildi fyrir sveitarfélög og eykur lífsgæði íbúanna. Samþykki mennta- og menningarmálaráðherra tillöguna um verndarsvæði í byggð á Eyrarbakka mun það verða mikil lyftistöng fyrir Eyrarbakka og nágrenni. Og ekki síður viðurkenning á þeirri varðveislu menningararfsins, sem eigendur eldri húsa á Eyrarbakka hafa sinnt af miklum dug og metnaði á síðustu áratugum. Eigendur fasteigna sem staðsett eru innan verndarsvæða eiga möguleika á styrkjum til endurbóta og viðhalds húseigna sinna sem verður þeim efalaust frekari hvatning til viðhalds sinna húseigna. Tillagan að verndarsvæði í byggð á Eyrarbakka er aðgengileg á heimasíðu Sveitarfélagsins Árborgar, auk þess sem til stendur að halda opinn kynningarfund um efni tillögunnar fljótlega. Undirritaður hvetur íbúa til þess að kynna sér málið vel og leggja fram athugasemdir ef þurfa þykir.

Jólagjöfin í ár er sunnlensk upplifun

Síðustu mánuðir hafa verið takmarkandi fyrir alla og mikil uppsöfnuð þörf komin hjá mörgum að merkja skemmtilega upplifun í dagatalið sitt og hafa eitthvað til að hlakka til. Markaðsstofa Suðurlands mælir með Suðrænni upplifun í jólapakkann í ár. Á Suðurlandi má finna mjög fjölbreytta þjónustu og affreyningu þar sem allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Hvort sem þig langar í sæluferð með maka, ævintýraferð með vina-þópnum eða skemmtilega fjölskylduferð. Á síðunni www.sudurland.is/gjafabref má finna úrval af gjafabréfum sem hægt er að kaupa hjá ferðaðþjónustufyrirtækjum á Suðurlandi.



DAGSKRÁIN
FRÉTTABLAÐ SUÐURLANDS

Útgefandi: Dagskráin, Eyraugveg 25, 800 Selfoss, sími 482 1944, dagskrain@prentmet.is.
Ritstjóri: Gunnar Páll Pálsson, sími 856 0673, gpp@prentmetoddi.is.
Auglýsingar: Katla Harðardóttir, sími 482 1944, skh@prentmetoddi.is.

Dagskráin kemur út á hverjum miðvikudegi. Allt efni og auglýsingar berist í Prentmet, Eyraugveg 25, Selfoss, fyrir hádegis á mánudögum. Upplag: 8700 eintök.
Dreift ókeypis í allar sýslur austan Hellisheiðar. Dagskráin er aðili að samtökum bæjar- og héraðsfréttablaða.

ISSN 1670-407X
Svansmerkið, Prentgripur, 1041 0858

Vísnaðgátur-höf. Ármann Dalmannsson - Útg. Bókauktgáfan SKRUDDA

Gáta vikunnar

Ég er róni, en það skal ég engum kenna.
Fyrst og síðast fæði ég penna.
Frá mér streymir undanrenna.

Svar við gátu í blaði 2572: **BLÓT**.
1. lína: Fórnarblót - 2. lína: Bölv - blót
3. lína: Þorrablót



Matgæðingur vikunnar er
Einar Þór Jóhannsson.

Góðan dag.
Ég vil þakka Bjarka fyrir seinustu grein. Ég hef mikið dálæti á villibrað og ætla að gefa uppskrift af grafinni íslenskri gæs. Grafín gæs er góð í forrétt eða nart um kvöldið. Ég blanda saman sykri og salti, nítritið gefur skemmtilegan lit á kjötið en það má líka sleppa því. Strái helmingnum á bakkann og set vel snyrtar bringur ofan á og set svo restina af blöndunni yfir. Ég geri þetta oftast á kvöldin og set inn í ísskáp og læt vera yfir nótt og þá er þetta tilbúið daginn eftir. Þegar hún er stíf þá er hún tilbúin og þá skola ég bringur og þurrka þær á viskustykki og meðan þær eru að þorna í stykkinu þá set ég anisfræin, sinnepsfræin og rósapiparinn í mortel og myl þetta niður. Því næst bæti ég timjaninu og estragoninu við og blanda því öllu saman, strái helmingnum í bakkann og læt bringurnar ofan á og restin fer svo yfir bringurnar. Síðan plasta ég bakkann og læt þetta



taka sig í kæli í 2 daga og þá eru þær tilbúnar. Ef mönnum finnst eitthvað krydd betra en annað þá mæli ég með að prófa sig áfram og bæta við eða sleppa einhverju.

3 - 4 bringur
Kristal-salt 100 gr.
Nítrit (valkvætt) 10 gr.
Sykur 40 gr.
Timjan 3 msk.
Estragon 1 msk.
Anisfræ 1 msk.
Sinnepsfræ 2 msk.
Rósapipar 1 msk.

Ég skora á stórbóndann Guðberg Baldursson á Fitjarmýri og ég reikna með einhverju mjög góðu frá honum.

Matgæðingar eru beðnir að senda á dfs@dfs.is uppskrift ásamt mynd af sér eigi síðar en á sunnudegi.

Straumi hleypt á jarðstreng yfir Reynisfjall

Í þessari viku var hleypt straumi á nýjan 13 km jarðstreng sem lagður var í sumar og liggur frá Klifanda austan við Pétursey yfir Reynisfjall og að aðveitustöð RARIK í Vík í Mýrdal.

Nær samfelldur 33 kV rafstrengur er því nú frá Rimakoti á Landeyjasandi og að Vík og er heildarlengd strengsins um 64 km. Strengurinn hefur verið lagður í áföngum á liðnum árum og kemur hann í stað eldri loftlína. Undanfarin ár hafa flestar bilanir á þessu svæði orðið á línunni yfir Reynisfjall og oftast en ekki hafa aðstæður til viðgerða verið mjög erfiðar vegna veðurs og ísingar. Enn er þó um 1 km loftlína yfir Markar-

fljót vegna þess hve erfitt er að tryggja legu strengsins í fljótinu. Sá hluti er sérstaklega styrktur og stöð af sér flóð í Markarfljóti sem varð í kjölfar eldsumbrota í Eyjafjallajökli.

Að lokinni þessari framkvæmd er allt dreifikerfið í Mýrdal, bæði 19 kV og 33 kV komið í jarðstrengi. Með stærri vararafstöð í Vík sem væntanleg er með vorinu og jarðstrengslögn frá Áltaveri í Hrífunes og þar með tengingu til Kirkjubæjarklausturs eykst afhendingaröryggi raforku til muna í Vík og í Mýrdal.

Núverandi loftlína frá Klifanda að Vík sem reist var árið 1982 og línun yfir Reynisfjall sem reist var árið 1963, verða fjarlægðar með vorinu.



Hér má sjá seinustu bilun sem varð í Mýrdal 3. mars 2019. Ástæðan var eins og svo oft áður ísing á loftlínunum.

BYKO**98
ljósa**LED útisería
SYSTEM 24, 10m,
samtengjanleg.**7.595**

51880401

**49
ljósa**LED útisería
SYSTEM 24, 3x0,4m,
samtengjanleg.**5.795**

51880402

Hægt að tengja saman í lengjur allt að 3.000 ljósum.
Warm white, cool white og mislitar. Bæði til beinar og
sem grýlukerti (isicle). SYSTEM 24 er 24 volta kerfi og
er því einstaklega orkusparandi. Perurnar eru höggþol-
nar og líftími getur orðið allt að 20.000 stundir. Hentar
vel þeim sem vilja gera meira úr lýsingunni.

**Vinsæl
vara
ár eftir ár**

Samtengjanlegar útiseríur

SYSTEM 24

Viðbrögð við COVID-19

Við dreifum álaginu og höfum opið lengur

Virkir dagar
8-20

Laugardaga

10-16

Sunnudaga

12-16

***Timburverslun, lagnadeild og leiga**
Virkir dagar **8-18** | Lau **10-14** | Sun **lokað**

BLÁR

FIMMTUDAGUR

*Flottir afslættir
allan daginn!*

19. nóvember

Fylgstu með
tilboðum á
facebook og
á byko.is

**Skoðaðu
jólablaðið
og jólagjafa-
handbókina**
á byko.is

Nýtt

BYKO

SELFOSS

Verslaðu á netinu byko.is

MS Selfossi óskar eftir að taka nema í mjólkurfræði

MS Selfossi óskar eftir að taka nema á samning í mjólkurfræði. Mjólkurfræðinámið er þriggja ára iðnnám, bæði verklegt og bóklegt. Verklegi þátturinn fer fram hjá MS Selfossi og bóklegi þátturinn fer fram hjá Kold College í Óðinsvéum Danmörku.

Nánari upplýsingar veitir
Eiríkur Örn Baldursson
í síma 858 2276 eða í
tölvupósti eirikurb@ms.is



Klúbburinn Strókur óskar eftir forstöðumanni

Styrktarfélag Klúbbsins Stróks á Selfossi óskar eftir að öflugum forstöðumanni í 80% starfshlutfall frá 1. janúar 2021. Um er að ræða fjölbreytt og gefandi starf og spennandi tækifæri fyrir metnaðarfullan og útsjónarsaman einstakling.

Klúbburinn Strókur er athvarf og endurhæfingarúrræði fyrir fólk með geðraskanir/félagslega einangrun þar sem boðið er upp á einstaklingsmiðaðan stuðning fyrir fólk sem vill halda sér í bata og vera virkir þátttakendur í samfélaginu.

Helstu verkefni og ábyrgð:

- Stjórnun og fagleg ábyrgð á starfseminni
- Fjárhagsleg ábyrgð á rekstri
- Starfsmannahald og ábyrgð á verkefnum starfsmanna
- Gerð rekstar- og starfsáætlana, samvinna við samstarfsaðila auk fjölbreyttra annarra verkefna.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Menntun á sviði félags-, mennta- eða heilbrigðisvísinda er skilyrði
- Reynsla af stjórnun og starfsmannahaldi er kostur
- Þekking og reynsla á sviði geðheilbrigðismála og ráðgjafastarfi er kostur
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum, frumkvæði og sjálfstæði í starfi
- Jákvæðni og góð þjónustulund, skipulagshæfni og góð tölvukunnátta

Umsóknarfrestur er til 1. desember 2020.

Frekari upplýsingar veitir Guðrún Svala Gísladóttir forstöðumaður gudrun@strokur.is eða í síma 482 1757/867 0531. Umsóknum ásamt ferilskrá og kynningarbréfi skal skilað á netfangið gudrun@strokur.is. Öllum umsóknum verður svarað.

Jóla kort SSK

Þegar ég var barn var mamma í Kvenfélagi Fljótshlíðar og gegndi þar formennsku og stjórnarstörfum. Pabbi var í Búnaðarfélaginu. Þau voru bæði virk í félagsstörfum og þeim þótti vænt um sitt samfélag. Ég var alin upp í þeirri hugsjón að allir þyrftu að skila sínu til samfélagsins. Lífið sjálft væri samvinna okkar allra og þannig gengi allt svo miklu betur.

Ég ætlaði ekki í kvenfélag, það væri bara fyrir kellingar en viti menn, nokkrum augnablikum síðar var ég orðin formaður kvenfélagsins Hallgerðar. Búin að læra að kelling er ekki skammarýrði heldur hugtak yfir alls kyns ofurmenni. Hlutverk kvenfélaganna var í upphafi að halda utan um heimilin og það kjarna-eintak sem þau eru í samfélagi. Hlúa að og styrkja konur og sjá til þess að þær fengju stuðning, fræðslu og félagsskap. Kvenfélag og Búnaðarfélag voru nauðsyn í hverri sveit. Konurnar og börnin, karlarnir og bústofninn.

Fljótshlíðin hefur alið af sér margar sterkar konur, líklega er Hallgerður langbrók sú þekktasta af þeim. Hér í sveitinni eru í dag margar sterkar konur en það er bara ekki búið að skrifa um þær bækur enn. Eitt af því sem hefur breyst er að margar þeirra eru ótulli í dag í Búnaðarfélaginu en í Kvenfélaginu. Þessar línur eru skrifaðar á Kvennafrídegnum 24. október 2020. Fullkomlega eðlilegt. Jafnréttisbaráttan og baráttan fyrir rétti fólks til jafnrar virðingar, sama hvar það stendur í kyni eða kynhneigð, skilar sínu þó enn sé spotti eftir. Þegar ég var að gera kortið varð fjaðrafok vegna þess að Jesús var með brjóst í auglýsingu, kannski að það hefði verið heppilegra ef hún hefði verið birt í bleikum október?

Jólin eru hátíð barnanna og okkar allra. Við höfum haldið jól í aldir til að minnast fæðingu Jesú, sonar Guðs. Jólin eru hátíð kristninnar, áður var hátíð haldin á svipuðum tíma, vetrarhátíð og alls konar. Í dag er sem oftast tekist á um hvort jólin séu réttlæt看leg því að það séu svo margir sem trúir ekki á Guð. Öll þurfum við á gleðinni og hátíðum að halda. Sjaldan höfum við

láta sér annað um hið smáa. Þeir sem annast smáfuglana kunna að sýna samkennd.

Árið 2020 er ég beðin um að gera annað kort og ákvað að það yrði einfaldlega framhald, Jesú er orðinn níu ára og enn í sveitinni umkringdur dýrum sem eru mannum á jörðinni lífsnauðsyn. Jesú hefur gjöf að færa og ljós í myrkrinu. Með honum er iðnaðarmaðurinn Jósef. Í fjarska eru Þríhyrnungur og Eyjafjallajökull, nær okkur eru kirkjurnar á Breiðabólstað og Hlíðarenda. Hægra megin glittir í sjóinn og kannski mun drengurinn þurfa að yfirgefa bleiku akrana?

Ég vona ekki. Kannski fer hann og snýr svo aftur. Lífið býður okkur upp á endalaus ferðalög og áskoranir. Um þessar mundir er verið að birta skelfilegar tölur, ekki bara um covid-smitaða og gróðurhúsáhrif, heldur um fjölda fólks sem kys að yfirgefa þessa jarðvíst. Mín ósk er sú að sú tala lækki, lækki niður í núll. Að allir muni eftir verðmæti sínu, demantinu sem hver hefur inni í sér og nái að rækta vonina, þússa upp glansinn sinn og byggja sig upp. Verum viss um að börn hafi aðgang að ljósi, hvar sem það er að finna. Hjálpumst að.

Aldrei vanmeta hið smáa. Ungviðið okkar er dýrmætt og við skulum hlúa að því, hvort öðru og ekki síst þeim sem byggðu upp þetta samfélag. Hlýðum Víði, förum á skíði, ein úti í garði og kaupum kort frá SSK. Sendum hvort öðru fallega uppörvandi jólaþveðju í korti og styðjum um leið gott málefni okkur öllum til heilla.

Með ósk um góða aðventu, Sigrún.



tekið eins vel eftir því og núna þegar það er bannað að koma saman. Félagsskapur er gefandi fyrir flesta og trúin er mörgum nauðsyn. Getum við verið betri við þá sem trúa, sama hverju þeir trúa eða brenna fyrir?

Ég er kennari, málamiðlanir eru eitthvað sem maður vinnur með alla daga, rökræður og endalaus skoðanaskipti, hringiða lífsins. Hugsjónarstarf sem lýtur að því að gera sitt besta til að ala upp og vinna með börnum, foreldrum og samfélaginu öllu að góðri framtíð.

Kortið frá því 2011 sýnir Mariu mey með Jesúbarnið í vetrarþýfi í sveitinni. Eyjafjallajökull í fjarska og Betlehemstjarnan lýsir upp skammdégið og geislabaugurinn sem margir þrá að bera umlykur mæðginin. Hjörtun urðu að vera með, ástin og umhyggjan. Snjótittlingarnir í forgrunni tákna lífsbaráttuna, smæð okkar allra og viðkvæmni en um leið það eðli mannsins að

Aukið afhendingaröryggi í Landeyjum



Þessa dagana er að ljúka lagningu fjögurra kílómetra jarðstrengs frá aðveitustöð RARIK á Hvolsvelli að Landeyjarlínu sem kemur í stað loftlínu sem brotnaði í óveðri um miðjan febrúar á þessu ári. Búið er að leggja

strenginn og er stefnt að því að straumsetja hann í næstu viku.

Með þessari tengingu, sem er eitt af verkefnum sem flýtt var í átaki stjórnvalda í kjölfar tjóna á raforkukerfinu í vetur, eykst afhendingaröryggi raforku á svæðinu til muna því þá verður

hægt að halda spennu á Landeyjum bæði frá Rimakoti og Hvolsvelli. Hætta á straumleysi vegna framkvæmda, bilana og annarra rekstrartruflana ætti þar með að minnka stórlega.



blómaval HÚSASMÍÐJAN

JÓLIN FYRIR ÞIG

Opið til
kl. 20:00 á
fimmtudag
á Selfossi



Vefverslun husa.is
Fáðu sent heim

Miðvikudag og fimmtudag

HÚSASMÍÐJU DAGURINN 20% afsláttur

Gervijólatré • Jólaskraut, styttur o.fl. • Sirius séríur • Allt á aðventukransinn • Dúkar og servíettur
Skraut á jólatréð • Jólappír og borðar • Kerti og kertastjakar • LADY málning • Handverkfæri
Grohe og Damixa blöndunartæki eldhús og bað • Dewalt verkfæri • Hikoki verkfæri • Parket
Black & Decker verkfæri • Verkfærakassar • Philips perur og ljós (Gildir ekki á HUE) • Salerni og handlaugar
Eldhúsvaskar • Hillurekkar Avasco • Áltröppur og stigar • Loftverkfæri Tjep
Pottar og pönnur • Glös og matarstell • Bökunarvörur • Gjafavörur • Gæludýravörur
Hreinsiefni • Pottaplöntur ... Kláraðu jólin og jólagjafirnar hjá okkur



Sendibílar á Suðurlandi

Tek að mér alla almenna flutningsþjónstu
 Heimsendingar - Vörudreifing - Búslóðaflutningar - Ruslaferðir
 Traust og fagleg þjónusta með yfir 20 ára reynslu.

Tómas 820 3880 - keyrsla@keyrsla.is - www.keyrsla.is - [f /keyrsla.is](#)



HARPA
ÚTFARARSTOFA

Kirkjulundur 19
Garðabær
harpa@harpautfor.is
harpautfor.is



Harpa Heimisdóttir
842 0204



Brynja Gunnarsdóttir
821 2045

Frá kirkjugarðinum á Selfossi

Laugardaginn 28. og sunnudaginn 29. nóvember nk. verða jóla ljósín kveikt í kirkjugarðinum.

Árvirkjamenn verða til aðstoðar milli kl. 10:00 og 16:00 laugardaginn 28. nóv. og 12:00 og 16:00 sunnudaginn 29. nóv.

Orkugjald er 4.500 kr. á leiði.

Hægt er að greiða á staðnum eða í verslun Árvirkjans.

Kirkjugarðsvörður



Jólasveinn

Það stýttist í jólin og upplagt að nota tímann til að hekla sér jólasvein, einn eða fleiri. Uppskriftin að þessu sinni er af jólasveini úr bómull sem mælist um 25 sm á hæð. Þetta er einfalt hekluverkefni sem hentar jafnt byrjendum sem lengra komnum og um að gera að leika sér smá með útfærslur og svipbrigði.

Efni: Cotton quick, 1 dk rauð, 1 dk hvít, 1 dk ljósbrún, heklunál no 3, rauð perla fyrir nef, tvö augu, þrír hnappar, tróð og lítil bjalla.

Skammstafanir: II-loftlykkja, kl-keðjulykkja, fl-fastalykkja.
 Athugið að hverri umferð lýkur með að heklud er kl í fyrstu fl umferðarinnar og 1 II áður en næsta umferð hefst.

Uppskrift:

Bolur:

Byrjað er neðst með rauðu garni.

Heklið 5 II og tengið í hring.

1.umf. 10 fl um II-hringinn.

2.umf. 2 fl í hverja fl fyrri umferðar (30 fl).

3.umf. *1 fl, 2 fl í næstu fl*, endurtakið ** út umferðina (40 fl).

4.umf. 1 fl í hverja fl fyrri umferðar.

5.umf. *2 fl, 2 fl í næstu fl*, endurtakið ** út umferðina (50 fl).

7.+8.umf. 1 fl í hverja fl fyrri umferðar.

9.umf. *3 fl, 2 fl í næstu fl*, endurtakið ** út umferðina (60 fl).

10.+11.umf. 1 fl í hverja fl fyrri umferðar.

12.umf. *3 fl, 2 fl saman* endurtakið 3svar, 30 fl, endurtakið ** 3svar (54 fl).

13.+14.umf. 1 fl í hverja fl fyrri umferðar.

15.umf. *2 fl, 2 fl saman* endurtakið 3svar, 30 fl, endurtakið ** 3svar (48 fl).

16.+17.umf. 1 fl í hverja fl fyrri umferðar.

18.umf. *1 fl, 2 fl saman* endurtakið 3svar, 30 fl, endurtakið ** 3svar (42 fl).

19.umf. 1 fl í hverja fl fyrri umferðar.

20.umf. *4 fl, 2 saman* endurtakið ** allan hringinn (35 fl).

21.+22.umf. 1 fl í hverja fl fyrri umferðar.

23.umf. *3 fl, 2 saman* endurtakið ** allan hringinn (28 fl).

21.+22.umf. 1 fl í hverja fl fyrri umferðar.

23.umf. *2 fl, 2 saman* endurtakið ** allan hringinn (21 fl). Klippið rauða garnið frá.

24.umf. Heklið með ljósbrúnum lit 1 fl í hverja fl fyrri umferðar, alls 11 umferðir. Klippið brúna þráðinn frá.

Klippið nú ca 45 hvíta spotta ca 6 sm að lengd.

Brjótið hvern spotta í tvennt, smeygjið lykkjunni utanum ljósbrúna fl, dragið í og stingið endunum í gegn, tosið þétt í (þetta er svipað því að smyrna). Mótið fyrir andliti með því að setja ca 9 spotta fyrir miðju andlits (athugið að upphaf umferða í heklinu er á baki sveinsins) svo 2 og 2 niður á ská meðfram andlitinu og loks 5 tvöfaldar raðir í fyrstu ljósbrúnu umferðina (hnakkinn). Saumið nefið á mitt andlitið og tvö augu hvort sínum megin við aðeins ofar.



Klippið svo ca 60 hvíta spotta ca 11 sm langa og mótið skeggið, festið það eins og hárið, meðfram höku og upp með kinnunum.

Fyllið nú karlinn af tróði upp að síðustu umferð. Festið 3 tölur á vömbina á honum.

Húfa:

Heklið 35 II og tengið í hring. Athugið að gott er að skilja eftir ca 20 sm enda til að sauma með síðar.

1.umf. 1 fl í hverja II.

2.-8.umf. 1 fl í hverja fl fyrri umferðar.

9.umf. *5 fl, 2 fl saman*, endurtakið ** út umferðina (30 fl)

10.umf. 1 fl í hverja fl fyrri umferðar.

11.umf. *4 fl, 2 fl saman*, endurtakið ** út umferðina (25 fl)

12.umf. 1 fl í hverja fl fyrri umferðar.

13.umf. *3 fl, 2 fl saman*, endurtakið ** út umferðina (20 fl)

14.-15.umf. 1 fl í hverja fl fyrri umferðar.

16.umf. *2 fl, 2 fl saman*, endurtakið ** út umferðina (15 fl)

17.-18.umf. 1 fl í hverja fl fyrri umferðar.

19.umf. *1 fl, 2 fl saman*, endurtakið ** út umferðina (10 fl)

20.-21.umf. 1 fl í hverja fl fyrri umferðar.

22.umf. 2 fl saman út umferðina (5 fl)

23.-26.umf. 1 fl í hverja fl fyrri umferðar.

27.umf. 2fl saman, 1 fl, 2 fl saman.

Klippið garnið frá og festið litla bjöllu á enda húfunnar.

Athugið að húfan er ekki fyllt með tróði.

Saumið húfuna við höfuðið þannig að hún saumast fyrir ofan hárið í efstu umferð að framan og fylgir svo hárlínunni og er við næst neðstu umferð höfuðsins í hnakkanum og hallar því aftur. Skoðið nú skegg og hár og bætið við ef þurfa þykir, snyrtið svo með skærum þannig að allt falli vel, en athugið að sveinninn má gjarnan vera dálítið tjásulegur.

Uppskrift: Þóra Þórarinsdóttir



Hannyrðabúðin

Eyravegi 23, Selfossi // 555-1314



Saman gegn ofbeldi

Þreiðfylking gegn kynbundnu ofbeldi er í fæðingu á Suðurlandi. Soroptimistaklúbbur Suðurlands er núna þessar vikurnar að undirbúa stofnun þjónustu fyrir þolendur kynbundins ofbeldis sem verður til húsa á Selfossi. Öll sunnlensk sveitarfélög styðja við bakið á úrræðinu sem hefur fengið nafnið SIGURHÆÐIR. Með í undirbúningnum er lögreglan á Suðurlandi, Heilbrigðisstofnun Suðurlands, Kvennaráðgjöfin, félagsþjónustur sveitarfélaganna á Suðurlandi og fleiri. SIGURHÆÐIR munu marka byltingu í þjónustu við þolendur ofbeldis í landshlutanum, sem munu þar fá ráðgjöf, stuðning, hópameðferð, einstaklingsviðtöl, áfallameðferð, lögfræðilega ráðgjöf og aðstoð lögreglu ef verkast vill. Þá verður samhliða veitt umfangsmikil fræðsla um kynbundið ofbeldi sem standa mun almenningi til boða.

Með Sunnlendingum í liði

Soroptimistaklúbbur Suðurlands er hluti af Soroptimistasambandi Íslands sem hefur ákveðið að standa þétt við bakið á systur sínum á Suðurlandi um þetta viðamikla verkefni. Þar með taka á sjöunda hundrað Soroptimista um allt land afdráttarlausa afstöðu með Sunnlendingum. Soroptimistar á Suðurlandi hafa einnig leitað til opinberra aðila, atvinnulífs og einstaklinga um stuðning við verkefnið. Hefur dómsmálaráðuneytið og félagsmálaráðuneytið styrkt verkefnið um 1,5 milljónir króna og öll sunnlensk sveitarfélög eru um þessar mundir að ganga frá styrkjum til SIGURHÆÐA. Einhugurinn að baki verkefninu er einstakur.



Roðagyllt átak gegn ofbeldi

25. nóvember hefst hið svokallaða 16 daga átak gegn ofbeldi sem stendur til 10. desember. Um allan heim er efnt til margvíslegra aðgerða í baráttunni gegn kynbundnu ofbeldi, þótt COVID-19 setji vissulega strik í reikninginn. Soroptimistar á heimsvísu fylkja sér saman undir slagorðinu *Roðagyllum heiminn*, og leitast við að gera appelsínugula litinn eins sýnilegan þessa daga og mögulegt er. Hér á Suðurlandi hafa Soroptimistar hvatt fyrirtæki og stofnanir til að lýsa upp byggingar sínar í appelsínugula litnum til að sýna samhug sinn í baráttunni gegn ofbeldi í verki. Og Soroptimistasystur ætla

að klæðast appelsínugulu 25. nóvember og hvetja Sunnlendinga til hins sama.

Er kynbundið ofbeldi vandamál á Suðurlandi?

Talið er að á heimsvísu hafi þriðja hver kona orðið fyrir kynbundnu ofbeldi einhverju sinni á ævinni og margar þeirra síendurtekið. Hér á landi benda rannsóknir til að fjórða hver kona hafi orðið fyrir ofbeldi. Ásókn í úrræði eins og Stígamót, Kvennaathvarf, Drekaslóð og Aflið á Akureyri er mikil og yfirleitt eru þar biðlistar eftir þjónustu. Aðsókn í ný úrræði eins og Bjarmahlíð á Akureyri og Bjarkarhlíð í Reykjavík, sem að mörgu leyti eru

fyrirmyndir Sigurhæða, varð strax eftir stofnun þeirra meiri en búist var við. Engin ástæða er til að ætla að Suðurland sé hótinu betri eða verri en aðrir landshlutar þegar kemur að kynbundnu ofbeldi. Hér í okkar sunnlenska samfélagi eru konur sem þjást í þögn og úrræðaleysi. Þetta eru dætur, systur, mæður, já ömmur líka, og tilheyra þær öllum þjóðfélagshópum. Þessu ætlum við að breyta.

Komdu með upp SIGURHÆÐIR

Sunnlenskar soroptimistasystur færast mikið í fang með stofnun SIGURHÆÐA og betur má ef duga skal. Úrræðið er ekki ódýrt, enda munu faglegir meðferðaraðilar starfa með verkefninu og öll þjónusta verður gjaldfrí. Miðað við hversu vel undirbúningurinn gengur má ætla að SIGURHÆÐIR geti tekið til starfa að áliðnum þeim vetri sem nú er að hefjast. En til að allt smelli saman þurfum við að leita til almennings á Suðurlandi um stuðning. Ef þú vilt styðja við bakið á SIGURHÆÐUM er fjárframlag vel þegið. Vertu viss um að það kemur að góðum notum. Vertu með okkur og þolendum ofbeldis í göngunni upp SIGURHÆÐIR. Vertu með!

Nánar má fræðast um verkefnið á YouTube, leitarorð SIGURHÆÐIR.

Bankareikningur SIGURHÆÐA er 0325-13-400047.

Kennitala: 620210-1370.

Með innilegum þökkum.
Hildur Jónsdóttir
verkefnisstýra SIGURHÆÐA

Landverðir, bændur og búalið vilja bæði fá tónlist og leikrit á svið.

Brandenburg | sía

Þegar þú velur íslenska vöru eða þjónustu skilar það sér aftur til þín. Þú styður við íslenskan iðnað, verslun, framleiðslu og hugvit. Þannig skapast verðmæti og störf, samfélaginu okkar til góða. Kynntu þér málið á gjoridsvovel.is.

ÍSLENSKT

LÁTTU ÞAÐ GANGA

Íþróttir

Efni sendist á dfs@dfs.is

Börnum og ungmennum er nú heimilt að stunda æfingar. Ljósmynd úr safni Umf. Selfoss.

Börnum og ungmennum heimilt að stunda íþróttir á nýjan leik

UMF. SELFLOSS Það er mikið fagnaðarefni að íþróttastarf geti hafist að nokkru leyti í dag, miðvikudag, en nú geta börn á leik- og grunnskólaaldri hafið æfingar með og án snertingar.

Íþróta-, æskulýðs- og tómstundastarf barna í leik- og grunn-

skólum er heimilt á ný bæði inni og úti frá og með miðvikudeginum 18. nóvember, samkvæmt breytingum á samkomutakmörkunum. Fjöldamörk í hverju rými fara eftir reglugerð um takmarkanir á skólustarfi. Leikskólabörn og börn í 1.–4. bekk grunnskóla

mega vera 50 saman að hámarki en nemendur í 5.–10. bekk að hámarki 25 saman.

Því miður eru æfingar fullorðinna (18 ára og eldri) enn óheimilar og verða svo til a.m.k. 2. desember þegar sóttvarnareglur verða endurskoðaðar.

Leikmenn mánaðarins
Knattspyrnuvæðing Selfoss
Nóvember 2020

Embla Dís Sigurðardóttir
Leikmaður 7. flokks kvenna

Ríkharður Mar Ingþórsson
Leikmaður 7. flokks karla

selfossfotbolti

selfoss.net/knattspyrna

Egill keppir á EM Prag

JÚDÓ Um helgina fer Evrópumótið í júdó fram í Prag í Tékklandi. Ísland á tvo keppendur á mótinu. Selfyssingurinn Egill

Blöndal er annar þeirra en hinn er félagi hans Sveinbjörn Iura úr júdódeild Ármanns.



Egill (blár) í snarpri glímu á HM 2019. Ljósmynd: IJF/Mayorova Marina.

Kjánahrollur

Líklega er leitun að meira taktleysi í tillöguflutningi í þinginu en finna má í þingsályktunartillögu 18 þingmanna um að bjóða konum frá Evrópulöndum að ferðast til Íslands í fóstureyðingar. Framsögumaður málsins er þingmaðurinn Rósa Björk Brynjólfssdóttir en með henni á þingsályktuninni eru allir þingmenn Samfylkingarinnar, Viðreisnar og Pírata.

Flóttamaður raunveruleikans

Rósa Björk Brynjólfssdóttir gat valið sér eitt forgangsmál til að leggja fram í þinginu sem þingmaður utan flokka og er framlag hennar líklega mesta vindhögg sem þjóðin hefur orðið vitni að á þessum fordæmalausum tímum. Í þeirri ógnarstöðu sem þjóðin, heimilin, atvinnulífið og heilbrigðiskerfið er í mætti ætla að forgangsmál þingmannsins stæði til að leggja heimilum lið og atvinnulausu fólki, en annað kom á daginn. Þingmaðurinn Rósa Björk ákvað að leita út fyrir landsteinana að verkefni til að styðja. Í hópi flutningsmanna tillögunnar eru m.a. formenn tveggja stjórnmalaflokka, Samfylkingar og Viðreisnar sem eru

greinilega í hópi flóttamanna frá þeim raunveruleika sem blasir við á Íslandi.

150 þúsund fóstureyðingar

Og hvert var málið sem þingmaðurinn vildi setja í forgang umfram öll önnur? Nefnilega að íslenska heilbrigðiskerfið kæmi til móts við konur í Póllandi sem fá ekki fóstureyðingu í heimalandinu. Í Póllandi gilda strangar reglur kaþólsks samfélags um fóstureyðingar og vill Rósa beita íslenska heilbrigðiskerfinu í pólitísku ágreiningsmáli í Póllandi og í raun víðar eins og frem kemur í tillögunni. Renada Kim, blaðakona Newsweek í Póllandi, sagði frá því í þættinum Heimskviðum á Ríkisútvarpinu að allt að 150 þúsund ólöglegar fóstureyðingar færu fram í Póllandi á ári hverju og mannréttindasamtök sem ekki voru nafngreind segðu fjöldann vera á bilinu 100-200 þúsund. Það er því hætt við að tillagan hefði í för með sér töluverða breytingu á kvenlækningsdeild Landspítalans sem hefur framkvæmt um 1000 fóstureyðingar á ári fram að þessu. Mér er ekki kunnugt um að þeir 18 þing-

menn sem hafa þessa framtíðarsýn fyrir starfsemi Landspítalans hafi rætt hugmyndina við forsvarsmenn spítalans. Ég geri ráð fyrir að með því hefðu tillögumenn fengið sýn á raunveruleikann sem íslenskt heilbrigðiskerfi tekst á við.

Samfylkingunni finnst ekki nóg að gert

„Tillaga til þingsályktunar um aðgengi einstaklinga sem ferðast til Íslands að þungunarófi“ tekur fyrst og fremst mið af konum í Póllandi og Möltu en í þeim löndum búa samtals um 39 milljónir íbúa. Í greinargerð með frumvarpinu kemur einnig fram að vilji standi til að taka á móti fleirum en íbúum þessara landa. Þar segir: „Þó að það væri óskandi að geta tekið á móti fleiri konum eða einstaklingum sem ekki hafa þessi réttindi í heimalandi sínu.“ Hér vakna upp hugrenningartengsl við slagorð Samfylkingarinnar í umræðunni um mótuvægisáðgerðir ríkisstjórnarinnar í tengslum við Covid, „það er ekki nóg að gert“. Hér hnykkir Samfylkingin á því að það sé ekki nóg að kaffæra heilbrigðiskerfið á Íslandi með

100-200 þúsund konum frá Póllandi og Möltu - þar sé ekki nóg að gert - og því sé það óskandi að geta tekið á móti fleiri konum frá fleiri löndum.

Barnaleg hugsun

Ljóst er að blikur eru á lofti í mannréttindamálum víða um heim og jafnvel í okkar heimshluta. Þannig hefur verið þrengt að mannréttindum og lýðræðislegum gildum m.a. í skjóli sóttvarnaáðgerða. Okkar framlag til baráttu þeirra sem verða fyrir slíkum þrengingum hlýtur að nýtast best þar sem þær eiga sér stað. Það er í besta falli barnaleg hugsun að lausnin sé sú að flytja hingað inn vandamál annarra þjóða, fremur en að leggja þeim lið í heimalöndunum.

Flestir fá kjánahroll

Á síðasta þingvetri voru samþykkt ný lög um fóstureyðingar á Íslandi sem voru umdeild á þinginu eins og í samfélaginu öllu. Þessi þingsályktunartilaga fjallar hins vegar ekki um þá löggjöf og allt tal flutningsmannanna 18 í þá veru er til þess fallið að afvegaleiða umræðuna og kasta ryki í augu

Ásmundur
Friðriksson

Alþingismaður



fólks annarra en þeirra sem sjá í gegnum þessa óraunhæfu tillögu. Þingmaðurinn Rósa Björk fékk leyfi til að mæla fyrir einni forgangstillögu á Alþingi sem þingmaður utan flokka. Í heimsfaraldri vegna Covid-19, hrúni á þjóðartekjum, með þúsundir heimila í óvissu og atvinnuleysi allt að 25% þar sem það er mest og heilbrigðiskerfið á neyðaráætlun leggur þingmaðurinn fram þessa þingsályktun ásamt öllum þingmönnum Samfylkingarinnar, Viðreisnar og Pírata. Að ætla sér að sökkva starfsemi Landspítalans í fóstureyðingar fyrir þúsundir kvenna frá Póllandi og Möltu og helst fleiri löndum svo nóg verði að gert að mati Samfylkingarinnar er flótti frá raunveruleikanum og flestir fá kjánahroll af tilhugsuninni.

Sveitarstjórn Bláskógabyggðar andvíg áætlunum um miðhálandisþjóðgarð

Í fundargerð sveitarstjórnar Bláskógabyggðar kemur fram að sveitarfélagið lýsir sig andvígt miðhálandisþjóðgarði. „Sveitarstjórn Bláskógabyggðar hefur á fyrri stigum lýst andstöðu sinni við fyrirhugaðan hálandisþjóðgarð. Sveitarstjórn fellst ekki á það að 64,5% af því landsvæði sem fellur innan sveitarfélagamarka Bláskógabyggðar verði gert að þjóðgarði. Skipulag og stjórnsýsla svæðisins mun færa frá lýðræðislega kjörnum fulltrúum sveitarfélagsins, til fulltrúa annarra sveitarfélaga, félagasamtaka og embættismanna. Umsjón, rekstur og ákvörðunartaka er varða eignir sveitarfélagsins á hálandinu mun færa úr höndum sveitarstjórnar og íbúa sveitarfélagsins til fulltrúa annarra sveitarfélaga, félagasamtaka og embættismanna.“

Sveitarstjórn hefur ítrekað bent á að ekki liggur fyrir greining og samanburður á rekstri þjóðgarða annars vegar og þjóðlendna hins vegar. Aldrei í ferlinu hefur af hálfu umhverfissráðherra verið bent á vankanta núverandi kerfis þjóðlendulaganna hvort sem litið er til þjóðhagslegrar hagkvæmni eða náttúru-

verndar. Því má leiða líkur að því að raunverulegur tilgangur með stofnun hálandisþjóðgarðs og þjóðgarðastofnunar sé að færa völd yfir stórum hluta landsins á fáar hendur, ráðherra og embættismanna. Sveitarstjórn telur það ekki góða



þróun að sífellt fleiri ákvarðanir er varða hagsmuni og samfélagsgerð sveitarfélaga séu háðar samþykki embættismanna og starfsmanna ríkisstofnana.

Þá telur sveitarstjórn að það sé langt frá því að vera skynsamlegt að stofnaðar verði nýjar ríkisstofnanir af þessari stærðargráðu á þeim tímum sem við nú lifum. Ætla má að stofnun þjóðgarðs á hálandinu og ný ríkisstofnun, þjóðgarðastofnun, útheimti gríðarlega fjármuni ef vel á að vera og það verður að teljast gagnrýniverð að ekki

liggi fyrir ítarleg fjármálaáætlun er varðar málefnið. Í skýrslu þverpólitísku nefndarinnar kom fram að ítarleg fjármögnunaráætlun sem taki til uppbyggingar og reksturs innviða þyrfti að fylgja frumvarpi um þjóðgarðinn, sveitarstjórn hefur ekki séð slíka áætlun. Þá verður það að teljast umhugsunarvert að á sama tíma og mikill rekstrarvandi blasir við núverandi þjóðgörðum telji ráðuneytið sem fer með málaflokkinn það skynsamlegt að setja tæp 40% af Íslandi undir slíkt rekstrarform. Þá bendir sveitarstjórn á að fjölmörg ný svæði hafa verið friðlýst á sl. árum sem kalla á mikið fjármagn. Mikilvægt er að þeim friðlýsingum fylgi nægt fjármagn ef friðlýsingin á að þjóna tilgangi sínum.

Sveitarstjórn Bláskógabyggðar hvíkar hvergi frá fyrri bókunum sínum og leggst alfarið gegn stofnun þjóðgarðs á hálandinu. Sveitarstjórn skorar á önnur sveitarfélög í landinu að gera slíkt hið sama og sýna þannig samstöðu í að standa vörð um sveitarstjórnaðgið og lýðræðislegan rétt íbúa til að hafa áhrif á og koma að ákvörðunum er varða sitt nærumhverfi.



Viltu vekja athygli á Suðurlandi?

Sími 482 1944 - auglysingar@dfs.is



Er barnið þitt á Snapchat, Instagram eða Facebook?

Mikilvægt er að foreldrar fylgist með hvort börnin sín séu með aðgang að samfélagsmiðlum en rafrænt einelti fer fram í gegnum þessa miðla. Börn yngri en 13 ára ættu ekki að vera með einstaklingsaðgang að Instagram, Snapchat, Facebook eða öðrum samfélagsmiðli.

Forvarnahópur Árborgar



UMFÍ



VIÐ LEITUM AÐ STARFSFÓLKI Í 100% STARF

FRÍSTUNDALEIÐBEINANDI OG STARFSMAÐUR Í ELDHÚS OG RÆSTINGAR

Ungmennabúðir UMFÍ á Laugarvatni

Starfið felur í sér að leiðbeina ungmennum á námskeiðum, hafa umsjón með dagskrá, samskiptum við skólastjórnendur og aðra sem eru með nemendahópum í búðunum. Viðkomandi þarf að hafa hreint sakavottorð og reynslu að starfa með ungmennum, vera reyklus og fyrirmynd ungmenna.

Starfsmaðurinn hefur yfirumsjón með eldhúsi, sér um matseld og bakstur. Starfsmaðurinn hefur einnig umsjón og skipulagningu með þrífum ásamt öðrum tilfallandi verkefnum í samráði við forstöðumann, s.s. skipuleggur matseðla og annast innkaup á matvörum.

Umsóknarfrestur er til 1. desember. Nánari upplýsingar veitir Jörgen Nilsson, forstöðumaður Ungmennabúða UMFÍ, í síma 787 5050. Umsóknir um starfið sendist á netfangið umfi@umfi.is

ungmennabudir.is

Vinna við uppfærslu Áfangastaðaáætlunar Suðurlands er hafin

Nú á haustmánuðum hefur vinna við uppfærslu Áfangastaðaáætlunar Suðurlands verið í fullum gangi. Áfangastaðaáætlun er heildstæð áætlun fyrir ferðaþjónustuna þar sem litið er til skipulags og samhfæingar í þróun og stýringu allra þeirra þátta sem geta haft áhrif á upplifun ferðamanna á viðkomandi svæði/áfangastað, þar með talið þarfir gesta, heimamanna, fyrirtækja og umhverfis. Fyrsta áfangastaðaáætlun var unnin fyrir Suðurland árið 2017 og var hún birt 2018, síðan þá hefur Markaðstofa Suðurlands unnið að fjölbreyttum verkefnum sem listuð voru upp í áætluninni. Dæmi um verkefni sem unnin hafa verið út frá gildandi áætlun er ferðaleiðin Vitaleiðin sem nær frá Selvogsvita í vestri að Knarrarósvita í austri, handbækur um gerð hjóla- og gönguleiða, samantekt á Matarauði Suðurlands sem og ýmsar greinar og myndbönd sem draga fram jákvæð áhrif ferðaþjónustunnar á samfélag. Auk þess hafa sveitarfélög og aðrir hagaðilar nýtt þá vinnu sem unnin var við gerð Áfangastaðaáætlunina inn í sín



verkefni og vinnu.

Ef við horfum til baka um þrjú ár þá sjáum við að margt hefur verið unnið í

að gera umhverfi ferðaþjónustunnar betri og þannig aukið jafnvægi á milli náttúru, samfélags og ferðaþjónustunnar.

Heilmikil uppbygging hefur átt sér stað í stígagerð, gerð útsýnispalla og merkinga, samtal á milli ólíkra aðila hefur aukist sem og almenn gæði. Þó svo að staðan í dag sé ansi sérstök þar sem algjört frost er hjá ferðaþjónustunni vegna heimsfaraldursins þá gefur sú staða okkur vissu tækifæri til að staldra við og skoða hvernig við viljum að umhverfi ferðaþjónustunnar og ferðaþjónustan í heild sinni verði þegar heimurinn opnast aftur og ferðamenn byrja að sækja Ísland og Suðurland heim. Hér erum við kominn með tækifæri til að vinna með fyrirbyggjandi aðgerðir í stað viðbragða.

Nú líður að lokum gildistíma áætlunarinnar og því kominn tími til að vinna að uppfærðri áætlun sem gildir til næstu þriggja ára, 2021-2023. Mikilvægt er að fá innlegg frá sem flestum inn í þá vinnu svo að hún endurspegli svæðið og mun því vera opinn fundur á Zoom miðvikudaginn 25. nóvember kl. 13.00 þar sem allir eru velkomnir að taka þátt. Dagskrá og hlekkur á fundinn verður auglýst síðar.

AUGLÝSING UM SKIPULAGSMÁL

Ásahreppur, Flóahreppur, Grímsnes- og Grafningshreppur, Hrunamannahreppur og Skeiða- og Gnúpverjahreppur



Aðalskipulagsmál

Samkvæmt 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru kynntar skipulagslýsingar eftirfarandi skipulagsáætlana.

1. Krókur L170822 - Gufuafsvirkjun á Folaldahálsi – Skipulags- og matslýsing

Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 4. nóvember að kynna skipulags- og matslýsingu vegna breytinga á aðalskipulagi sveitarfélagsins og nýju deiliskipulagi í landi Króks L170822. Innan lýsingar kemur m.a. fram að fyrirhugað sé að reisa 3,9 MW gufuafsvirkjun. Gert er ráð fyrir að á svæðinu verði 3 borholur ásamt gufuskilju, gufuháf ásamt gufulögnum og öðrum búnaði gufuafsvirkjunar auk stöðvarhúss og kæliturna.

Deiliskipulagsmál

Samkvæmt 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér kynntar tillögur að eftirfarandi deiliskipulagsáætlunum:

2. Krókur L170822 - Gufuafsvirkjun á Folaldahálsi – Skipulags- og matslýsing

Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 4. nóvember að kynna skipulags- og matslýsingu vegna breytinga á aðalskipulagi sveitarfélagsins og nýju deiliskipulagi í landi Króks L170822. Innan lýsingar kemur m.a. fram að fyrirhugað sé að reisa 3,9 MW gufuafsvirkjun. Gert er ráð fyrir að á svæðinu verði 3 borholur ásamt gufuskilju, gufuháf ásamt gufulögnum og öðrum búnaði gufuafsvirkjunar auk stöðvarhúss og kæliturna.

3. Brúarhlöð L166757 – Móttaka ferðamanna – Deiliskipulag

Sveitarstjórn Hrunamannahrepps samþykkti á fundi sínum þann 12. nóvember að kynna skipulagslýsingu vegna deiliskipulags í landi Brúarhlaða. Í skipulagslýsingu felst lýsing deiliskipulagstillögu vegna fyrirhugaðrar uppbyggingar á innviðum ferðamannaaðstöðu á svæðinu.

Samkvæmt 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér auglýstar tillögur að eftirfarandi deiliskipulagsáætlunum:

4. Miðmundarholt 1-6 – Breytt notkun lóða - Deiliskipulagsbreyting

Hreppsnefnd Ásahrepps samþykkti á fundi sínum þann 5. nóvember breytingu á deiliskipulagi fyrir Miðmundarholt 1-6 í Ásahreppi. Greinargerð skipulagsins hefur verið uppfærð í takt við athugasemdir sem bárust. Breytingar sem gerðar voru á skipulaginu koma fram í lið 3.2 innan greinargerðar deiliskipulags. Samhliða er unnið að gildistöku aðalskipulagsbreytingar innan svæðisins þar sem gert er ráð fyrir verslunar- og þjónustusvæði.

5. Vatnsholt 1, L166395 – Deiliskipulag

Sveitarstjórn Flóahrepps samþykkti á fundi sínum þann 3. nóvember deiliskipulag sem tekur til jarðarinnar Vatnsholts 1. Í deiliskipulaginu felst m.a. skilgreining byggingarheimilda fyrir íbúðarhús, útihús, skemmu og gestahús á tveimur spildum. Markmið skipulagsins er að styrkja búsetu og styðja við minniháttar atvinnurekstur og áhugabúskap.

6. Hæll 3 Ljóskolluholt, L166571 og Hæll 3 Norðlingaflöt, L229847 – Deiliskipulag

Sveitarstjórn Skeiða- og Gnúpverjahrepps samþykkti á fundi sínum þann 4. nóvember deiliskipulag fyrir Hæll 3 Ljóskolluholt og Hæll 3 Norðlingaflöt. Í deiliskipulaginu felst m.a. skilgreining bæjarstæðis og byggingarheimilda að Ljóskolluholti auk skilgreiningar á svæði fyrir þrjú frístundahús að Norðlingaflöt.

Ofangreindar skipulagstillögur liggja frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa, Dalbraut 12, Laugarvatni á skrifstofutíma embættisins. Að auki er hægt að nálgast tillögur á vefslóðinni <http://www.utu.is>. Þá eru gögnin aðgengileg á heimasíðum sveitarfélaganna: <https://www.asahreppur.is/>, <https://www.floareppur.is/>, <https://www.gogg.is/>, <https://www.fludir.is/> og <https://www.skeidgnup.is/>

Skipulagslýsingar eru í kynningu frá 18. 11. 2020 til og með 9. 12. 2020 og skulu athugasemdir og ábendingar berast eigi síðar en 9. 12. 2020

Deiliskipulagstillögur eru auglýstar með athugasemdafresti frá 18. 11. 2020 til og með 31. 12. 2020. Athugasemdir og ábendingar skulu berast eigi síðar en 31. 12. 2020.

Athugasemdum og ábendingum skal skila skriflega á skrifstofu UTU Dalbraut 12, Laugarvatni eða með tölvupósti á netfangið vigfus@utu.is.

Vígfús Þór Hróbjartsson
skipulagsfulltrúi UTU

Er komin Zoom-preyta í þig?

Það er skiljanlegt ef þú ert þinn af þeim sem upplifir þreytu eftir langa daga/vikur fyrir framan tölvuskjá. Staðreyndin er sú að það að vera á Zoom-fundi er aðeins öðruvísi en að vera með fólki í eigin persónu í kennslustundum eða á fundum.

Ég hef lesið mér aðeins til um þessa svokölluðu Zoom-þreytu. Persónulega finnst mér algjör snilld að geta sinnt fundum, kennslustundum og allskonar erindum í gegnum Zoom. Samt er það alltaf mitt fyrsta val að hitta fólk í eigin persónu þegar það er hægt. Hinsvegar langar mig að benda á það að það er eðlilegt að upplifa meiri þreytu af því að vera í kennslustundum og fundum á Zoom (Team, Facebook o.s.frv.). Það er vegna þess að eina leiðin til að sýna að við séum að fylgjast með er að horfa á myndavélina. En spáðu í það, hversu oft stendur þú innan við metra frá samstarfsmanni þínum eða kennara og starir á andlitid á beim? Ha ha, líklega aldrei!

Síðastliðna viku þurfti ég að vera á Zoom frá 9 að morgni og fram eftir degi, frá mánudegi til föstudags. Ég vissi að ég ætti erfitt með að einbeita mér ef ég myndi sitja kyrr í sama stólnum allan daginn þannig að ég var búin að skipuleggja ýmislegt sem átti að hjálpa mér að halda einbeitingu. Ég stóð upp á 40-50 mín. fresti og teygði úr mér. Opnaði glugga til að fá ferskt loft inn á skrifstofuna. Ég fór stundum í göngutúr í hádeginu. Ég hafði notalegt í kringum mig. Kveikti á kerti, setti góða ilmolíu í ilmolíulampann. Hafði vatnsbrúsa við hlið mér og reyndi að vera dugleg að drekka vatn.

Ég veit að margir þurfa að nota Zoom eða Teams daglega um þessar mundir. Þetta eru frábær verkfæri og dásamlegt að hægt sé að nota tæknina á þennan hátt. Við þurfum þó að vera mjög vakandi yfir því hvaða áhrif það hefur á andlega og líkamlega líðan og reyna að búa þannig um hnútana að okkur líði sem best.

Hvað er þá hægt að gera til að upplifa minni Zoom breyту?

Einbeittu þér að einu í einu

Það er mjög auðvelt að missa einbeitinguna á miðjum fundi eða í miðri kennslustund með því að skoða Facebook, Snapchat eða jafnvel byrja að svara tölvupósti. Ef þú ert á fundi eða í kennslustund skaltu reyna að einbeita þér að henni með því að skrifa niður stikkorð sem tengiast fundinum eða taka glósur.

Taktu þér regluleg hlé

Það er goð regla að standa upp á 40 - 50 mínútna fresti og teygja úr sér. Koma blóðflæðinu vel í gang. Anda djúpt og jarðtengjast sig. Ef það tíðkast ekki á þeim fundum sem þú sækir þá hvet ég þig til að stinga upp á því að hópurinn standi upp á 40-50 mín. fresti og geri jafnvel stóðkerfisfæingar saman í beinni. Það getur gert daginn skemmtilegri og hjálpað hópnum að halda einbeitingu. Ef þú ert nemandi eða kennari þá er hægt að gera slíkt hið sama eða passa upp á að standa upp í frímínútum.

Farđou út

Notaðu hléin til þess að fara út. Þú getur stokkið á inniskónum út í örstutta stund. Það er ótrúlegt hvað það gerir mikið. Ég stökk út á peysunni í inniskóm þegar það var rok og haglél í vikunni. Vá, hvað það var gott. Súrefnibúst fyrir heilann! Svo mikilvægt að passa upp á hann.

Drekktu nóg af vatni

Það er svo auðvelt að gleyma því að drekka vatn. Fæstir gleyma því hinsvegar að fá sér kaffi eða orkudrykki ef þeir drekka þá. Vatnið er svo mikilvægt líkam-
anum sem getur verið fljótur að þorna upp. Stundum fær maður höfuðverk af því að drekka of lítið vatn. Passaðu upp á að hafa brúsa með vatni við hliðina á þér því þú er auðveldara að muna eftir því að vökva sig vel.

Búðu til notalegt andrúmsloft

Maður á auðveldara með að einbeita sér og líður betur í umhverfi sem er notalegt. Gerðu það sem þú getur til þess að búa til þannig umhverfi. Byrjaðu á því að vakna vel áður en þú ferð á fund eða í kennslustund á Zoom/Teams.Gerðu æfingar (t.d. Pilates), farðu í sturtu, þú munt hafa meiri orku og meiri einbeitingu í kennslustund.

Hafðu það stillt þannig að sá sem talar sjáist í myndavél

Ef þú passar upp á það að sá sem er að tala sjáist frekar í mynd en allir þá hjálparðu heilanum að einbeita sér að þeim sem er að tala. Ef allir sjást fær heilinn þau skilaboð að þú sért í „mörgum“ herbergjum sem líta út á misjafnan hátt. Ósjálfrátt er hætt við að þú farir að spá í það hvornig herbergið lítur út sem hinir þátttakendurnir eru í og missir einbeitingu. Ég hvet þig líka eindregið til að hafa kveikt á þinni myndavél. Það gerir það að verkum að þú ert líklegri til að finna þig til. Vera vel vaknaður og hafa snyrtilegt í kringum þig. Hinsvegar er gott að taka sína myndavél út fyrir sig sjálfan af því tilhneigingin er að horfa yfirleitt á sig sjálfan og hvornig

maður lítu út og einbeitingin fer þangað.

Ég hvet þig eindregið til að hafa þessi atriði í huga næst þegar þú verð miklum tíma á Zoom og/eða Teams eða jafnvel þarft að vinna í tölvunni lengi. Það er magnað að hafa aðgang að þessari tækni. Svo margir frábærir kostir við hana sem ég er mjög þakklát fyrir. Það er samt gott að muna að það þurfa ekki allir fundir að fara í gegnum myndsímtal. Stundum er gott að taka upp símann og hringja. Það er einmitt frábær leið til að minnka áreitið ef þú finnur að þú ert farin/n að finna fyrir Zoom-preytu og enn betra ef þú getur nýtt tækifærið á meðan þú tekur símtal að fara í göngutúr.

*Gangi þér ótrúlega vel!
Kærleikskveðja,
Gunnar Stella.*



TILKYNNING FRÁ SJÓÐNUM GÓÐA Í ÁRNESSÝSLU

Umsóknir og úthlutanir úr Sjóðnum góða 2020

Tekið verður við umsóknum um styrki úr Sjóðnum góða með nýjum hætti vegna Covid-19. Hægt verður að sækja um á netinu á þar til gerðu umsóknarblaði.

Umsóknarblöð er hægt að nálgast á Facebook-síðu Sjóðsins góða. Einnig er hægt að senda tölvupóst á sjodurinngodi@gmail.com og óska eftir að fá umsóknarblað sent. Útfyllt umsóknarblaðið skal senda á netfangið: sjodurinngodi@gmail.com.

Á umsóknardögum er hægt að hringja í síma 438 1051, 438 1052, 438 1053 og sækja um símleiðis. Aðeins er tekið við umsóknum í síma á auglýstum umsóknartíma.

Pau sem ekki geta sótt um rafrænt eða símleiðis geta komið á umsóknardögum í Rauða krossinn, Evravegi 23 á Selfossi og sótt um bar.

Umsóknardagar eru:

Mánudagur	23. nóv.	kl. 9-12
Þriðjudagur	24. nóv.	kl. 15-18
Miðvikudagur	25. nóv.	kl. 9-12
Mánudagur	7. des.	kl. 9-12
Þriðjudagur	8. des.	kl. 15-18

Með umsókn þarf að fylgja eftirfarandi gögn:

- Allar tekjur okt. eða nów. (Vinnulaun, tekjur frá Tryggingastofnun, fæðingarorlof, atvinnuleysisbætur.)
- Öll útgjöld okt. eða nów. (leiga,afborganir lána og húsnæðis, rafmagn/hiti, úgjöld v.barna tryggingar ofl.)

Úthlutunardagar eru:

Miðvikudagur 16. des. kl. 9 - 12
Fimmtudagur 17. des. kl. 9 - 12

Vinsamlegast virðið þessar dagsetningar.

Síminn er eingöngu opin á auglýstum umsóknartíma og opnar ekki fyrr en 23. nóv. 2020.

Sjóðurinn góði
Úmsókn um jólaaðstoð 2020
Trúnaðarmál
Úmsókn sendist á [sjodurinn@odi@gmail.com](mailto:sjódurinn@odi@gmail.com)

Uppsýsingar um stöðu þina:

Nafn: _____

Kennitala: _____

Heimilisfang: _____

Símanúmer: _____

Tekjur þínar eru – merktu við og settu upphæðina hér:

☐ Vinnulohn ☐ Drónkuleyfir ☐ Fjárhagaðstoð frá sveitarfélagi

☐ Aðrir muleyfirbætur ☐ Veikindagðæpningar ☐ Ekilleyfir TR ☐ Úr lífeyrissjóði

☐ Úr fæðingarorlofsjóði ☐ Námslán

Ánað / Öðr: _____

Uppsýsingar um maka:

Nafn: _____

Kennitala: _____

Símanúmer: _____

Tekjur maka – merktu við og settu upphæðina hér:

☐ Vinnulohn ☐ Drónkuleyfir ☐ Fjárhagaðstoð frá sveitarfélagi

☐ Aðrir muleyfirbætur ☐ Veikindagðæpningar ☐ Ekilleyfir TR ☐ Úr lífeyrissjóði

☐ Úr fæðingarorlofsjóði ☐ Námslán

Ánað: _____

Almennar uppsýningar:

Fjöldi barna sem þú heima: _____

Aldur barnanna: _____

Ég óska eftir jólapoka:

Ég óska eftir matargjöf:

Staða á húsnæðismarkað:

☐ Ég eign húsnæði ☐ Leiga hjá sveitarfélagi ☐ Leiga hjá ÖBÍ ☐ Leiga á almennum markaði ☐ Leiga herbergi

FUNDIR

**KRABBAMEINSFÉLAG
ÁRNESSÝSLU**
Símatími alla virka daga
frá kl. 13:00 til kl. 16:00
sími 788 0300.

Al-Anon Selfossi
Al-Anon fundir á þriðjudögum
kl. 20:00, nýliðafundur
kl. 20:30 fundur, Hrísholti 8

Al-Anon
Al-Anon fundur - Einn dagur
í einu. Laugardagsmorgnum
kl. 10, Hrísholti 8, Selfossi.

AA
Mán. kl. 21 - AA fundur
Þrið. kl. 12:05 - AA fundur
Þrið. kl. 19 - AA konufundur
Mið. kl. 19:30 - AA fundur
Fim. kl. 20 - AA karlafundur
Fös. kl. 20:30 - AA fundur
Lau. kl. 21 - AA Opinn fundur
Sun. kl. 11 - AA fundur
Sun. kl. 21 - AA fundur
AA Hrísholti 8, Selfossi.
Nánari upplýsingar á aa.is.

AA Sporgöngufólk f. alla
Bókasafn
Hafnarberg 1 - 815 Þorlákshöfn
Klukkan 11-12 sunnudag.

AA opin fundur f. alla
Kirkjan kjallari
Skálholtsbraut - 815 Þorlákshöfn
Klukkan 20:00 fimmtudag.

OA
Áttu erfitt með að hætta að
borða? OA 12 spora fundir
Overeaters Anonymus alla
þriðjudaga kl. 17:30 Hrísholti 8.

CoDA
Bataleið frá meðvirkni
Fundir alla laugardaga
kl. 10:30.
Hrísholti 8, Selfossi.
Nánari upplýsingar á coda.is.

Leiðin út á þjóðveg
Fundir í Rauðakrosshúsinu
Hveragerði, efri hæð,
fimmtudaga kl. 20:30.

TIL LEIGU

Íbúðir til leigu á Laugarvatni
Erum með lausar íbúðir til leigu á
Laugarvatni. Stærðir 60 – 80 fm.
Frekari uppl. fást hjá Laugarvatni
Fontana í síma 663 9400.

BÍLAR

KLETTUR
Bifreiðaverkstæði
Sími 482 4012, Hrísmýri 3, Selfossi

Þjónustuskóðanir Heklu-bifreiða og
almennar bílaviðgerðir.
Hjólástíllingar



Dekkja- og smurþjónusta
Sími 482 4069



Gagnheiði 11
800 Selfossi
Sími 482 2200
GSM 894 2277
Fax 482 2777

Yfirbyggingar – Réttingar
Bílamálun – Rúðuskipti

ÞJÓNUSTA

BR FLUTNINGAR
S: 662-1122
Daglegar ferðir
SELFOS - REYKJAVÍK
SUÐURLAND

ICECOOL

Bifreiða- og breytingaverkstæði
Gagnheiði 51, Selfossi
Sími 482 1361 - gunni@icecool.is

KJARNABÓKHALD

Bókhald • Framtöl • Skattskil
Launavinnslur • Ráðgjöf o.fl.

Austurvegur 6 - 800 Selfoss
Sími 482 3755 - kjarna@centrum.is

Ráð í rekstri !

Hjá Maddý ehf.

Eyrangei 27 - 800 Selfoss
s. 482 3454 - maddy@maddy.is

**Bókhald - ráðgjöf
skattskil**

**Þjónusta við
einstaklinga og
fyrirtæki**

Persónuleg þjónusta

Enn fleiri Kindasögur komnar út hjá Sæmundi

Hjá bókaútgáfunni Sæmundi á Selfossi er nú komin út bókin Kindasögur, 2. bindi, eftir Aðalstein Eyþórsson og Guðjón Ragnar Jónasson. Fyrri bindi Kindasagna kom út á síðasta ári og hlaut afbrigðisgóðar viðtökur landsmanna. Höfundarnir ákváðu því að bæta við öðru bindi með fleiri frásögnum af afrekum og uppátækjum íslenskra kinda.

Í nýju bókinni er víða leitað fanga eins og í þeirri fyrri. Greint er frá afreki forystusauðs í Þistilfirði, fjallað um afturgengnar kindur á Rauðasandi, í Vopnafirði og víðar, rifjaðar upp útvarpsauglýsingar Sauð-fjárverndarinnar á Selfossi og sagt frá manningum sem stóð á bak við þær. Þá er stiklað á sögu sauðfjárhalds innan borgarmarkna Reykjavíkur og sagt frá stormasömum samskiptum reykviskra fjáreigenda við garðeigendur og borgaryfirvöld. Rætt er um áhrif eldgosa á sauðfé, meðal annars greint frá afleiðingum öskufalls frá Eyjafjallajökli í Fljótshlíðinni, og rifjaðar upp sögur af strokukindum sem létu hvorki stórfjót né aðrar torfærur stöðva sig á leið sinni í forna heimahaga. Sagt er frá fjárskiptum og fjárböðun í Fló-anum á síðustu öld og loks eru rifjuð upp kvæði íslenskra skálda þar sem kindur eru í aðalhlutverki. Með sögunum fljóta svo ýmsir fróðleiksmolar um líf og kjör fólks og fænaðar í landinu að fornu og nýju.

Hér er gripið niður í kaflann „Á heimleið“ þar sem rakinn eru dæmi um heimprá kinda sem fluttar eru burt frá áthögum sínum:

Að lokum skal hér greint frá öðru fjöldastroki sauðfjár

af suðvesturhorni landsins sem Benjamin Sigvaldason segir frá í bókinni Breyttir tímar. Þar segir frá Árna Gíslasyni (1820–1898) sýslumanni Skaftfellinga. Árni bjó lengst af stórbúi á Kirkjubæjarklaustri og hafði að auki annað bú í Holti á Síðu. Hann talinn einhver fjárríkasti bóndi á Íslandi á sinni tíð og er sagður hafa átt 1800 fjár síðasta árið sem hann bjó á Klaustri. Árið 1879 venti Árni sínu kvæði í kross, sagði af sér sýslumannsembættinu og keypti jörðina Krýsuvík á Reykjanesskaga. Vorið eftir flutti hann svo að Krýsuvík og lét reka fé sitt vestur. Sagt er að reksturinn hafi verið allt að 1500 kindur, allt fullorðið fé og mikið til sauðir á ýmsum aldri. Mun hafa gengið allvel yfir vötnin í Skaftafellssýslu en síðan var féð rekið Fjallabaksleið úr Skaftártungu niður á Rangárvelli. Þaðan var haldið sem leið liggur að Þjórsá þar sem féð var ferjað yfir ána nálægt Þrándarholti og síðan haldið áfram niður Skeið og Flóa og ferjað yfir Ölfusá hjá Laugardælum. Úr Ölfusi var síðan greið leið með suðurtröndinni vestur í Krýsuvík. Sagt er að 1300 fjár hafi komist á leiðarenda. Einhverjar kindur hafa vafalaust tapast í vatnsföllum og einhverjar kannski strokið en að auki var allur kostnaður, svo sem ferjutollar og slíkt, greiddur með sauðum. Þegar komið var til Krýsuvíkur kom í ljós að kindurnar voru síður en svo ánægðar með nýja heimahaga en með mikilli fyrirhöfn tókst að halda þeim heima við þar til búið var að rýja en þá var öllu geldfé sleppt á aftrétt. Þá var eins og heimpráin og óbeit á Krýsuvík



hefði verið búin að grafa svo rækilega um sig hjá þessum stóra fjárhóp að hann tók þegar í stað stefnu í austurátt, sömu leið og hann kom. Þetta reyndist vitaskuld hin mesta feigðarför því nú voru ekki ferjur í boði yfir stórfjótin á Suðurlandi. Kindurnar frá Klaustri létu það þó ekki aftra sér, þær dembdu sér út í Ölfusá, líklega nálægt Laugardælum og þar drukknuðu sumar en aðrar lentu í laxanetum bænda og drápu þær. Þær sem yfir komust héldu ótrauðar áfram upp Flóa og Skeið og út í Þjórsá þar sem sagan endurtók sig, drjúgur hluti fjárins sem eftir var först í ánni. Það sem þar komst lífs af skundaði svo áfram austur á öræfin og fer fáum sögum af því hvað af því varð. Þó munu tvær eða þrjár kindur hafa komist alla leið austur að Klaustri og hugsanlega hafa fleiri komið fram í smalamennskum um haustið en hafa verið í huga að þótt Ölfusá og Þjórsá væru að baki voru enn eftir hættuleg vatnsföll á leiðinni austur. Fróðir menn áætluðu að allt að 900 kindur hefðu farist í þessari Bjarmalandsför Klausturfjárins sem „vildi heldur biða hel“ en yfirgefa áthagana. Árni sýslumaður – en það var kallaður áfram þótt hann hefði sagt af sér embættinu – gafst þó ekki upp og hélt áfram búskap í Krýsuvík til dauðadags.

Bekkur undir hverfisvernduðum garðahlyn

Árið 2017 var gerð úttekt á trjágróðri Hveragerðisbæjar og gerður listi yfir tré sem þykja merk. Í aðalskipulagi Hveragerðisbæjar 2017 til 2019 var umræddur listi svo notaður til grunns um verndun á markverðum og sjaldgæfum trjágróðri sem njóta nú hverfisverndunar.

Hverfisvernduðu trén í Hveragerði voru flokkuð í tvo flokka, annars vegar tré sem þykja verðmæt og umhverfisgildi þeirra er talið ótvírætt (flokkur I) og tré sem þykja sérstök að ýmsu leyti og því er talin ástæða til að hvetja eigendur þeirra að varðveita þau (flokkur II). Undanfarið hefur Hveragerðisbær verið að undirbúa vinnu sem vernduninni fylgir. Er meðal annars stefnt að því að öll trén verði merkt sérstaklega svo íbúar og aðrir vegfarendur geti kynnt sér sögu þeirra og sérstöðu.

Við Heiðmörk 21 standa tvö tré sem hafa hverfisverndun. Í flokki II er krónumikið og beinvaxið sitkagreni, sem er fyrsta kynslóð trjáa undan sitka-

greni í Fagrahvammi. Tréð þykir afar áberandi og er mjög stórvaxið sem hefur fengið að halda neðstu greinunum. Hins vegar er garðahlynur sem nýtur hverfisverndar í flokki I. Fallengt tré með mikla, kúlulaga krónu. Vex á mjög áberandi stað og setur mikinn svip á götumyndina. Saga segir að þetta tré og fleiri í Hveragerði sé komið af fræi sem garðyrkjumaður hafi safnað á ferðalagi erlendis, sett í buxnavasann og gleymst þar um tíma. Buxurnar verið þvegnaðar og fræið lifað af. Því sáð þegar það fannst aftur og spírað og orðið að þessari og fleiri plöntum.

Kvenskörungarnir í garðyrkjudeild Hveragerðisbæjar fengu það verkefni að koma bekk betur fyrir undir þessum fallega garðahlyn, en áður var hann inni á grasi lóðarhafa og í halla. Útfærslan var hugsuð þannig að þær vildu gera sem minnstar framkvæmdir á jarðveginum undir bekknum og hönnunin hugsuð þannig að svæðið sé með eins náttúrulegt útlit og hægt er.



Á meðfylgjandi myndum er hægt að sjá nýja stæði bekkisins undir hlyninum og geta gangandi vegfarendur tyllt sér undir krónu hans og notið.

Flúor og tannheilsa

Sverrir Örn Hlökkversson, tannlæknir

Flúor er eitt einfaldasta en jafnframt öflugasta vopnið okkar fyrir bættri tannheilsu. Ég hef áður skrifað um mikilvægi flúortannkremis hjá börnum en tek nú saman helstu þætti flúors.

Hvernig hjálpar flúor?

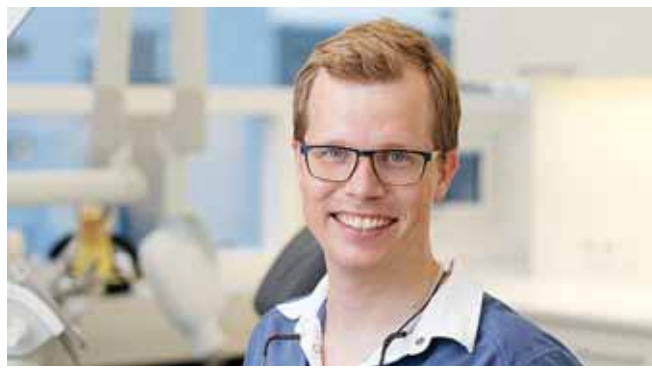
Flúor er afar hvarfgjarn efni. Ef við sleppum fræðilegum flækjum má segja að flúor styrki glerung tanna m.þ.a. hvarfast/bindast glerungnum. Glerungurinn breytir um kristalsuppbyggingu og verður sterkari/harðari. Flúor hjálpar einnig við að endurkalka/herða/stöðva byrjandi skemmdir svo síður þurfi viðgerðir. Flúor hefur einnig bakteríuhemjandi áhrif. Virknin fæst með yfirborðsvirkni, „beinni snertingu“ flúors við tennurnar. Það er gagnslaust að innbyrða flúor líkt og lyf.

Hvar fæ ég flúor?

Á Íslandi er helsta uppspretta flúors frá tannkremi, en einnig má nefna t.d. flúorlakk, flúorskól, flúortyggi og flúortyggitöflur (á undanhaldi). Flúori er ekki bætt í vatn/mjólk/drykki á Íslandi líkt og í sumum nágrannalöndum. Náttúrulegur flúor er ekki mikill í nærumhverfi flestra Íslendinga.

„En er flúor ekki eittraður“?

Nei. Flúor var fyrst skipulega bætt í neysluvatn í Bandaríkjunum árið 1945. Einföld, ódýr en jafnframt áhrifarík leið til stórbættrar tannheilsu og í dag eru um 73% þjóðarinnar með flúorbætt neysluvatn. Ekki eru þó allir á eitt sáttir við þvingaðar aðgerðir í landi frelsisins og því má finna aragrúa af (misgáfulegum) áróðri frá Bandaríkjunum gegn flúori. Áróðurinn hefur fyrir löngu verið kveðinn niður, en engu að síður er til nóg af „sjálfskipuðum heilsusérfræðingum“ og efasemdafólki sem liggja ekki á skoðunum sínum um flúor (nú eða um bólusetningar). Það er svosem gott að vera gagnrýnnir í hugsun og gleypa ekki við öllu sem tannlæknirinn segir, sannreyna skal skilaboðin. Boðskapur „heilsusérfræðinganna“ er yfirleitt að flúor sé eittraður (m.a. notaður í rottu-eitur), skaði tennur, heilsuna o.fl. Einnig er nefndur gaddur í búfenaði vegna gjósku (sem er allt annars eðlis). Skortur á að sjá heildarmyndina svífur yfirleitt yfir vötnunum í þessum málflutningi. Það verður t.a.m. að hafa í huga að skammtastærðin skiptir gríðarmiklu máli. Hið fornkeðna „það er skammturinn sem skapar eitrið“ (lat. sola dosis facit venenum) gildir hér sem fyrir. Vatn, salt og A-vítamín eru dæmi um lífsnauðsynleg efni



í hóflegum skammti en verða banvæn ef þeirra er neytt í of stórum skammti. Flúor gagnast án þess að vera innbyrtur og flúormagnnið sem þarf til að fá jákvæð áhrif fyrir tennur er afar lítið. Flúorstyrkur í hefðbundnu tannkremi er t.d. ekki nema um 1500ppm (0,15%). Eftir tannburstun spýtum við frá okkur en kyngjum ekki. Vissulega fer snefilmagn niður meltingarveginn. Magnið er þó lítið og hefur engin áhrif, flúorinn hvarfast við maga-innihaldið. Ég er hrifnari af flúortannkremi og flúorskólum heldur en flúoribætingu vatns og annarra neysluvara sem eru innbyrtar. Engu að síður hefur ekki verið sýnt fram á skaðleg áhrif innbyrðingar í hóflegu/eðlilegu magni. Ofskammtar flúors geta haft ertandi áhrif á meltingarveg, og langvarandi háir skammtar geta valdið flúorflekkjum á tönnum (fluorosis). Geymum því tannkrem þar sem börn ná ekki til svo þau gleypi ekki allt úr túpunni ef bragðið er gott. Á endanum verðum við að leggja öll lóð á vogarskálarnar: Jákvæð áhrif lágskammta flúors á tannheilsu og hins vegar langsótt hættu af ofskammtun. Slæm tannheilsa hefur viðtæk áhrif á almennt heilsufar. Kostirnir yfirvinna gallana án nokkurs vafa.

Hvaða tannkrem á ég að kaupa?

Kauptu tannkrem með hámarks flúorstyrk (1400-1500ppm). Enginn með tennur ætti að nota tannkrem undir 1000ppm. Það er vandasamt að framleiða flúortannkrem án þess að flúorinn hvarfist í vinnsluferlinu eða túbunni (verður þá gagnslítill og hvarfast síður við tennur). Ég mæli því með að kaupa „stóru“ nöfnin í stað smærri framleiðenda eða ódýrra „verslunarkeðjumerkja“. Um ágæti ópakkaðra tannkremstaflna sem eiga að innihalda flúor set ég spurningamerki um hvort flúorinn sé enn óhvarfaður. Almennt: Ekki skola munninn með vatni eða munnskoli eftir

tannburstun, annars skolarðu burt tannkremsfloðnum sem átti að styrkja tennurnar.

En hvað með munnskoli?

Gerum greinarmun á „munnskoli“ og „flúorskoli“. Flest munnsköl innihalda lítinn sem engan flúor (oft um 0-0,02%). Þau eru því svo til gagnslaust þegar að flúorumræðunni kemur og gera ógagn ef þau skola burt tannkremsfloðnum. Almennt eiga flestir að geta viðhaldið góðri stöðu tanna án skols. Og hinir sem raunverulega þurfa meiri flúor skulu passa að kaupa skol með (a.m.k.) 0,2% (2000ppm) flúorstyrk (vandfundið). Ef skolið á að koma að gagni ætti frekar að skola um miðjan dag heldur en eftir tannburstun á kvöldin. Sömuleiðis mætti bursta létt um miðjan dag. Þannig fá tennurnar þrisvar flúorbað yfir daginn en ekki tvisvar. Það er einnig til lyfseðilsskyld háskammta flúortannkrem (5000ppm). Ráðfærðu þig við þinn tannlækni um hvað hentar þér.

Flúorlausar tannvörur

Fyrirnefndir „heilsusérfræðingar“ tala gjarnan fyrir flúorlausu tannkremi eða flúorlausum tannkremstöflum. Þar sem flúorinn er aðalefnið sem við sækjum í með tannburstun er alveg eins gott að sleppa tannkreminu ef nota á flúorlaust tannkrem. Það er sorglegt þegar við sjáum á röntgenmyndum heimilismanna að innkaupa-stjóri heimilisins hafi skipt yfir í flúorlaust tannkrem. Það sjáum við með mikilli aukningu á skemmdum og byrjandi skemmdum. Það ber þó að virða skoðanir og val annarra, ef fullorðið fólk kysir að nota flúorlaust tannkrem verður bara að hafa það. En í guðanna bænnum axlið ábyrgð og hlífið börnum við flúorlausu tannkremi þangað til þau eru orðin fullvaxta og geta tekið upplýsta ákvörðun sjálf um hvað þau vilja nota. Skaðinn sem þau geta orðið fyrir af flúorleysi forráðamanna sinna fylgir þeim alla ævi.



Sveitarfélagið
ÁRBORG

Auglýsing um skipulag

Tillaga að deiliskipulagi að Tjarnarstíg, Stokkseyri

Bæjarstjórn Árborgar samþykkti þann 21. október sl. að auglýsa tillögu að deiliskipulagi að Tjarnarstíg á Stokkseyri skv. 1. mgr. 41. gr skipulagslaga nr. 123/2010.

Skipulagssvæðið markast af núverandi byggð við Tjarnarstíg, Dalbæjarlandi til norðurs, tjaldsvæði til suðurs og Helgastöðum til austurs. Deiliskipulagstillagan felur í sér framlengingu á Tjarnarstíg með 20 nýjum íbúðum á 4 parhúsalóðum, 3 raðhúsalóðum og 3 einbýlishúsalóðum.

Tillagan liggur frammi á skrifstofu Skipulagsfulltrúa að Austurvegi 67, Selfossi, frá 18. nóvember til 30. desember og á vefsíðu Árborgar, www.arborg.is. Athugasemdir og ábendingar skulu vera skriflegar og berast skipulagsfulltrúa í síðasta lagi 30. desember annaðhvort á Austurveg 67 eða á netfangið skipulag@arborg.is.

Skipulagsfulltrúi Árborgar,
Sigurður Andrés Þorvarðarson



Vélamaður/verkamaður í áhaldahúsi

Óskað er eftir áhugasömum, öflugum og úrræðagóðum starfsmanni í 100% stöðu við áhaldahús Hveragerðisbæjar. Í starfinu felast öll almenn störf við umhirðu og viðhald á stofnunum og opnum svæðum Hveragerðisbæjar.



HVERAGERÐISBÆR

Menntun, reynsla og hæfniskröfur:

- Vinnuvélaréttindi eru mjög æskileg
- Sjálfstæði í vinnubrögðum
- Samvirkusemi, vönduð og skipulögð vinnubrögð
- Rík þjónustulund og mikil færni í mannlegum samskiptum er nauðsyn

Nánari upplýsingar veitir Höskuldur Þorbjarnarson umhverfisfulltrúi, í síma 483-4000 eða í tölvupósti hoskuldur@hveragerdi.is. Laun eru samkvæmt gildandi kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga við viðkomandi stéttarfélag.

Umsóknareyðublöð má nálgast á heimasíðu Hveragerðisbæjar www.hveragerdi.is eða á bæjarskrifstofunni, Breiðumörk 20. Starfsferilsskrá ásamt öðrum upplýsingum sem umsækjandi vill koma á framfæri skal fylgja starfsúmsókn.

Umsóknnum ber að skila á skrifstofu Hveragerðisbæjar, Breiðumörk 20, 810 Hveragerði í síðasta lagi 27. nóvember n.k. eða með tölvupósti á netfangið mottaka@hveragerdi.is

Æskilegt er að umsækjendur geti hafið störf sem fyrst.

Hveragerðisbær

Tannverndarhornið

Sunnulækjarskóli gefur „jól í skókassa“



Verkefnið *jól í skókassa* er árlegt verkefni á vegum KFUM og KFUK. Að venju tóku nemendur í 5. bekk Sunnulækjarskóla þátt í verkefninu. Við heyrðum hljóðið í krökkunum og kennara þeirra Selmu Harðardóttur, og spurðum út í verkefnið.

Hjálpumst að við að setja í kassana

Í skókassana fer alls kyns varningur sem ætlaður er börnum. Það er sérstakur listi sem farið er eftir til þess að gæta jafnræðis. Allir kassar eiga þó það sammerkt að innihalda skóladót eins og blýanta og lit, snyrtivörur t.d. tannkrem, tannbursta og sápuþykki. „Við setjum einnig smávegis af sælgæti, fötum eða dóti sem við töldum henta hverjum aldri. Þá merkjum við kassana eftir því hvoru kyninu eða aldri þeir henta,“ segir Selma. Selma segir jafnframt að söfnunin hafi

gengið afar vel. „Allir sem vildu og gátu hjálpuðust að við að koma með eitthvað í kassana. Við vorum með safnkassa hér í skólanum og söfnuðum í þá. Þegar þeir voru fullir var farið í að raða í hvern skókassa fyrir sig. Það var dálítill áskorun að finna svona marga skókassa en það gekk vel að lokum t.d. með hjálp skóverslana á svæðinu,“ segir Selma og brosir.

Hugsi yfir aðbúnaði barna í fátækari löndum

Skókassarnir verða sendir til Úkraínu en þar búa um 46 milljónir manna. Á því svæði þar sem jólagjöfunum verður dreift ríkir mikil fátækt. Íslensku skókössunum verður meðal annars dreift á munaðarleysingjaheimili, barnspítala og til barna einstæðra mæðra sem búa við sára fátækt. Við ræddum við krakkana og spurðum þau út í kassana og verkefnið. „Okkur þykir þetta skemmtilegt verkefni.

Það gefur okkur mikið að geta glatt aðra,“ sögðu börnin. Selma bætir við að þau hafi verið hugsi yfir því hvernig aðbúnaður og ástand barna í fátækari löndum væri. Þau hefðu jafnframt spurt hvort börn á Íslandi hefðu þörf fyrir hjálps eins og þessa. Hvað lærðu þið á þessu verkefni? spyr ég börnin. „Við lærum að taka lífinu og öryggi ekki sem sjálfsögðum hlut. Það er sælla að gefa en þiggja. Við erum líka viss um að hér á Íslandi séu börn sem hægt er að gleðja. Þess vegna ætlum við að gefa það sem eftir er af hlutum til barna á Íslandi sem þurfa á því að halda.“

Söfnunin framar björtustu vonum

Kassarnir hafa verið afhentir í Selfoskirkju sem hafði milli-göngu með að koma þeim áfram. Jóhanna Ýr Jóhannsdóttir, verkefnastjóri hjá Selfoskirkju sagði í samtali við blaðið að söfnunin hefði farið fram úr björtustu vonum. „Við vorum alls ekki viss með þátttökuna í ljósi Covid-19. Við vorum því aldeilis hissa þegar krakkarnir komu færandi hendi. Söfnunin fór fram úr okkar björtustu vonum. Gjafirnar eru allar komnar í gám og hann tilbúinn til brottfarar. Alls söfnuðust á landsvísi um 4382 gjafir.“ Krakkarnir ætla svo að fylgjast með á vefsíðu KFUM og KFUK þar sem gjarna birtast myndbönd frá því þegar gjöfunum er dreift.

-gpp



Lagnapjónustan ehf
 Pípulagnir - Efnissala
 482 2311 ☎ 696 2311
 Skrifstofa Þjónustusími

25. ára

YLJASHOP
 Netverslun í Árborg
 -fatnaður og leikföng

FROST
 KÆLIKERFI - FRYSTIKERFI
 HÖNNUN - SALA - ÞJÓNUSTA
 HÁHEIDI 9, SELFOSSI - SÍMI 464 9400 - WWW.FROST.IS

expert kæling
 Sími 660 2970
 Uppsetn. og viðhald á kæli- og frystikerfum
 Ísskápaviðgerðir - Almennar raflagnir

BÓNFÉÐGAR
 Gagnheiði 51 - Selfossi
 Símar 482 2327 - 848 2327
 - Sækjum og skilum -

Jiibbii
 Siggaferðir
 - Flutningaþjónusta -
 Selfoss - Reykjavík f.h. og e.h.
 Reykjavík - Selfoss f.h. og e.h.
 Reykjavík - Selfoss
 Hella - Hvolsvöllur
 Sími 772 6010

Rétting og málun
 Vottað réttingaverkstæði
 Cabas tjónaskoðun
 Breiðumýri 1, Selfossi
 ☎ 480 8020

FYLGDI
 Útfararþjónusta
 Gisti G. Guðmundsson Svanhildur Eiríksdóttir Elfar F. Sigurjónsson
 Vistvænar íslenskar kistur, krossar og legsteinar
 Sími 482 4300 • www.fylgd.is • fylgd@fylgd.is

NÝTT
 Vinnuvélanámskeið
 á netinu!
 www.vinnuvelaskolinn.is

BRAC AF VINATTU!
 Fæst hjá
BYKO Selfossi

VÉLSMÍÐJA SUÐURLANDS ehf
 Selfossi Gagnheiði 5 Sími: 482 1980
 Efnissala
 Rennismiði
 Innréttingar
 Járnsmiði
 Gagnheiði 5, Selfossi
 Sími 482 1980

Hjólbarðapjónusta Magnúsar
 Gagnheiði 25 - Sími 482 2151
HM
 Hjólbarðar
 Betri vörur - betra verð

Sprettur ÁBURÐUR
 Skeljungur
 Lúðvík Bergmann, Viðskiptastjóri
 GSM: 840 3009

Bílasprautun - Bílaréttingar Bílrúðuskipti
Bilverk BA
 - þar sem fagmennirnir vinna
 ★★★★★ Vottað verkstæði
 Gagnheiði 3 - Selfossi
 Sími 482 2224 / 899 5424 - bilverkba.is