



Gettu betur lið FSu: Elín Karlsdóttir, Ásrún Aldís Hreinsdóttir og Heimir Árni Erlendsson. Mynd: FSu.

Fjölbrautaskóli Suðurlands í undanúrslit Gettu betur

Síðasta viðureign átta liða úrslita Gettu betur fór fram sl. föstudagskvöld. FSu atti kappi við hafnfirsku Flensborgara og hafði sigur 21 stig gegn 14. Lið FSu skipa Ásrún Aldís Hreinsdóttir, Elín Karlsdóttir og Heimir Árni Erlendsson og stóðu sig eins og hrífandi keppnismenn í hvítum liðsbúningi sem Elín hafði hannað með aðstoð Fab Lab tækninnar. Á upphandlegg búninganna kom fyrir talan 86 sem vísar í upphafsár Gettu betur sem (nota bene) FSu vann í úrslitaviðureign gegn þessum sama hafnfirsku skóla.

Keppnin að þessu sinni var spennandi framan af. 11 stig FSu gegn 8 stigum Flensara eftir hraðaspurningar og þá sóttu Hafnfirðingar á í byrjun bjölluspurninga og komust yfir um tíma en eftir góðan árangur í vísbendingaspurningum varð ljóst að fátt myndi koma í veg fyrir sunnlenskan sigur að þessu sinni. Fjórir framhaldsskólar eru því komnir í undanúrslit: VA, MR, FG og FSu og kemur það í hlut FSu að mæta Austfirðingum í VA laugardagskvöldið 11. mars.

Tvennt verður að minnast á

í lok þessarar fréttar. Annað er skemmtiatriði FSu sem flutt var af hæfileika búntunum Eme-líu Hugrúnu og Sigríði Fjólú – frumsaminn tónlist í fönkstíl og skapandi skólasöngur sem kallast Við erum FSu. Virkilega flott atriði. Hitt er kómískt svar Flensborgara við þeirri spurningu hvort þau væru með einhver lokaskilaboð til FSu. Svarið var JÁ og svo kom: Selfoss er ekki til. Það er ljóst að Hafnfirðingum varð ekki að ósk sinni.

Fjölbrautaskóli Suðurlands/JÖz

Dagný Lís er íþróttamaður Ölfuss 2022

Sveitarfélagið Ölfus hefur sýtnefnt Dagnýju Lísu Davíðsdóttur, körfuknattleikskonu, íþróttamann Ölfuss 2022.

Dagný Lís var valin mikilvægasti leikmaður Subway deildar kvenna á síðasta tíma-

bili þar sem hún leiddi Fjölni til deildarmeistaratitils. Einnig var hún valin í A-landslið Íslands á síðasta tímabili. Dagný Lís er framúrskarandi leikmaður og flott fyrirmynd fyrir unga iðkendur.

Til hamingju Dagný!



Dagný Lís Davíðsdóttir. Mynd: Sveitarfélagið Ölfus.



10 Barneignir eru tilgangur lífs míns



12 Skemmtilegar myndir frá Ösku-deginum 2023

Fáðu fagmann í verkið



PÍPULAGNIR
SUÐURLANDS

Háheiði 10, Selfossi
S. 699 1985 / 823 6656



Kakóbolli í kuldunum!



Bókakaffið

AUSTURVEGI 22, SELFOSSI



Bilanaust
FYRIR FÓLK
Á FERÐINI

**35%
AFSLÁTTUR**

FABBRI
Reiðhjólafestingar

**20%
AFSLÁTTUR**
FYRIR VIÐSKIPTAVINI
TM TRYGGINGA

KIDDY
Barnabílstólar
20% afsláttur fyrir viðskiptavini
TM trygginga

Bilanaust Hrísmýri 7,
800 Selfossi
S. 484 4200

Opið
Mán - fös 8 - 18
Lau 10 - 14

Skoðaðu vörurvalið á
www.bilanaust.is

**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](https://www.facebook.com/keyrsla)

Hrós vikunnar

Páll Sveinsson

er hrósari vikunnar að þessu sinni:



Páll Sveinsson

Ég vil hrósa Sunnlendingum fyrir hve duglegir þeir eru að mæta á tónleika á Sviðið, hinn nýja og stórglæsilega tónleikastað okkar Sunnlendinga. Það er svo gríðarlega mikilvægt að þegar við loksins höfum fengið svona flottan tónleikastað séum við dugleg að mæta á tónleika og viðburði.

Páll Sveinsson

Ég vil tilnefna stórsöngvarann og góðvin minn, Elvar Gunnarsson málara, sem næsta hrósara vikunnar.

Dagskráin, fréttablað Suðurlands

Endilega sendu okkur hrósið á netfangið dfs@dfs.is. Ekki væri verra að fá mynd með :)



Þrándarholt glæsilegt bændabýli

Tíðindamaður Dagskrárinnar var á ferð í uppsveitum Árnessýslu á dögunum, og stóðst ekki þá freistingu að aka í hlaðið á bænum Þrándarholti. Þar er staðarlegt heim að líta þegar ekið er upp í Gnúpverjahreppinn gamla, mikið fjós í byggingu og greinilega kraftur í búskapnum. Í Þrándarholti búa bræðurnir Ingvar og Arnór Hans Þrándarsynir ásamt konum sínum Magneu og Sigríði Björk en Þrándur og Guðrún njóta þess að sjá afkrastur ævistarfsins komið í hendurnar á þriðju kynslóðinni sem setið hefur jörðina. Hús var tekið hjá þeim Ingvari og Magneu og drukkið morgunkaffi en þar voru þeir bræður faðir húsreyju Gunnar og Garðar Einarssynir tvíburabróðir hans. Búskapurinn var ræddur yfir kaffinu en mörg járn eru í eldinum hjá Þrándarholtsbændum. En í byggingu er 120 kúa fjós af fullkomnustu gerð sem verður tekið í notkun með vorinu. Legubásafjós með tveimur mjaltapjónum, burðarstíu og uppeldisaðstöðu. Vekur athygli tíðindamanns turn utan fjósveggjanna, það er þá tólf þúsund lítra mjólkurtankur. Þessi fjósbygging mun vera fjórða fjósið sem byggt er í Þrándarholti í tíð fjölskyldunnar á hundrað árum. Öll umgengi og frágangur kringum bygginguna er til fyrirmyndar, enda segir Magnea að þau hafi fundið gullnámu í hlaðinu, málargryfju. Að lokinni fjósskoðun var



gengið til vélageymslunnar og fjárhúsanna. Strax vakti mótöl-sóttur gemsi athygli, hnarreist með mikla athyglisgáfu. Hún var þá forystukind frá Skúla á Ytra-Álandi í Þistilfirði í eigu Gunnars Einarssonar en fóstruð þeim Magneu og Ingvari. Ingvar fer jafnan fremstur fjallmanna með fjallsafni Gnúpverja úr af-réttinum og hlakkar hann til að sjá hversu vitsmundir gimbrarinnar verða en hún ber nafnið Djörfung. Það er greinilegt að sauð-kindin er ekki bara til ánægju í

Þrándarholti á svona blönduðu búi heldur gefur hún bæði arð og er hið félagslega afl sveitarinnar ekki síður en kvenfélagið, þetta var niðurstaða morgunsins. Jóhannes Sigfússon bóndi og hagrýðingur á Gunnarsstöðum sá gimbrina hjá Skúla vini sínum og orti vísu sem hann lét fylgja sem heimanmund að norðan:

*Gustmikil en greind og þæg
og goðsögn smalamanna,
Djörfung verður dáð og fræg
drottning öræfanna.*



Fossdalir og Rangárþing ytra gera samning um leigu á efri hluta Eystri Rangár

Undirritaður hefur verið leigusamningur á milli Rangárþings Ytra og Fossdala ehf um leigu á lóðum á jörðunum Fossi og Árbæ, veiðiréttindi fylgja leigunni.

Áform Fossdala ehf er að gera efri hluta Eystri Rangár ofan Tungufoss að uppeldisstöð laxa þar sem náttúrulegt klak getur átt sér stað.

Ef þessi áform ganga eftir þá gæti þessi hluti árinna orðið gjöfúll laxveiði á með tíð og tíma sem skilaði af sér sjálfbærri Eystri Rangá sem er ein af gjöfúlstu veiði ám landsins í dag fyrir neðan Tungufoss.



Guðmundur Ingi Hjartarson f.h. Fossdala, Jón G. Valgeirsson sveitarstjóri Rangárþings ytra og Lýður Skúlason f.h. Fossdala.

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN**SELFOSSI 10. OG 11. MARS**

Skannaðu kóðann með myndavélinni í símanum

PLÖNUM PALLINN SAMAN

með Svanfríði Hallgrímsdóttur landslagsráðgjafa. Pantaðu tíma rafrænt á [BYKO.is](https://byko.is)

- 45 mínútna viðtal við Svanfríði
- Samdægurs sending útlitsmyndar af hönnuninni
- Endanleg hugmyndabók með þrívíðum teikningum ásamt málsetningum sendar um það bil viku eftir ráðgjöf





Kvenfélag Selfoss 75 ára

„Tíminn líður áfram og hann teymir mig á eftir sér ...“ sagði skáldið. Það er svo sannarlega staðfest og við fylgjum öll takti tímans því að ekki er annað í boði. Félögin fylgja okkur líka en taka vitanlega breytingum eftir því sem samfélagið þróast. Þær duglegu konur sem stofnuðu Kvenfélag Selfoss þann 4. mars 1948 voru stórhuga og lögðu góðan grunn að félaginu. Selfosshreppur var stofnaður ári fyrir en kvenfélagið þannig að hreppurinn og kvenfélagið áttu mikil og nán samskipti í marga áratugi. Konurnar í kvenfélaginu höfðu ákveðnar skoðanir á ýmsu sem hreppurinn þeirra kom að. Það má nefna að ekki voru neindir barnaleikvællir, engin kirkja og ekkert sjúkrahús. Vitanlega vantaði ýmislegt fleira en þessi þrjú mál urðu fyrstu stóru verkefni sem kvenfélagið vann að þar til þau voru komin í góðan farveg. Þegar Selfosshreppur ákvað að byggja leikskóla 1965 ákvað kvenfélagið að greiða 15% af byggingarkostnaði. Kvenfélagið gerði betur því þær tóku að sér rekstur leikskólans í hartnær 10 ár. Upplýsingar um þetta framtak Kvenfélags Selfoss hefur verið skráð á skilti við Tryggvagötu þar sem leikskólinn, sem hlaut nafnið Glaðheimar, reis.

Merk saga Kvenfélags Selfoss, þannig vinni samtök svanna, kom út 2018, á 70 ára afmæli félagsins, rituð af Sigrúnu Ásgeirsdóttur kennara og kvenfélagskonu þar sem ítarlega er rakin saga félagsins. Bókin er prýdd mörgum myndum. Kvenfélagskonur minnst 70 ára af-



mælisins á margan annan hátt en með útgáfu bókarinnar. Margar klæddu sig upp í þjóðbúninga og hvöttu konur í samfélaginu til þess að taka þátt í þeim viðburði Stór hópmynd var tekin fyrir utan Selfosskirkju, og birt sem forsiðumynd í Húsfreyjunni, tímariti Kvenfélagsambands Íslands.

Kvenfélag Selfoss nýtir enn sem fyrr krafta sína og fjármagn til líknar- og menningarmála í nærsamfélaginu. Dagbókin Jóra hefur verið aðalfjáröflun félagsins síðustu áratugi auk þess hefur félagið tekið að sér ýmis tilfallandi verkefni til að afla fjár. Á hverju ári eru veittir styrkir til verkefna og/eða menningarmála. Síðustu ár hefur sérstaklega verið horft til forvarnastarfs fyrir börn og unglina. Einnig gefur kvenfélagið út fréttabréf, sem kemur út rafrænt tvisvar á ári.

Kvenfélagið á húsnaði í Selinu við Engjaveg ásamt Héraðssambandinu Skarphéðni og Sambandi sunnlenskra kvenna. Þar er rými fyrir gögn og aðstaða fyrir minni og stærri fundi og fleira.

Félagsfundir eru haldnir mánaðarlega vetrarmánaðina og fáum við yfirleitt að heyrast eitthvað fróðlegt á fundum og/eða lærum eitthvað skemmtilegt. Einnig hafa verið handavinnu- og spjallkvöld á þriðjudagskvöldum sem hafa verið vinsæl. Á hverju ári eru farnar nokkar ferðir á vegum félagsins. Stundum dagsferðir en líka lengri ferðir til í heimsóknir til annarra kvenfélaga. Einnig er stundum farið í borgarferðir til framanlandi.

Það er skemmtilegt og gefandi að starfa í kvenfélagi – það er gott að koma á fundi að finna þá hlýju sem streymir frá félögum og að kynna konum með mismunandi bakgrunn og fjölbreyttar skoðanir. Þar gefst tækifæri til að hafa áhrif á starf félagsins og leggja samfélaginu lið. Kvenfélagskonur taka vel á móti nýjum konum í félagið. Frábært fyrir konur á svæðinu að líta við og sjá hvað er í boði hjá kvenfélaginu, félagið er líka á facebook. Núverandi formaður Kvenfélags Selfoss er Jóna Sigurbjartsdóttir.

Framtíðarsýn Kvenfélags Selfoss er að vinna enn frekar að því að styrkja góð málefni hér í nærsamfélaginu. Einnig að styðja og styrkja félagskonur til góðra verka og að efla tengsl þeirra.

Guðrún Þóranna Jónsdóttir

Heimildir:
Þannig vinni samtök svanna.
Saga kvenfélags Selfoss 1948-2018. Höfundur: Sigrún Ásgeirsdóttir



Sunnlenski matgæðingurinn



Björn Sigurbjörnsson er sunnlenski matgæðingur vikunnar.

Bestu þakkir á Arnar vin minn fyrir þessa áskorun. Ég hef nú talsverðan áhuga á að elda og á undanförunum árum hefur stefnan legið meira og meira í austurveg. Skemmtilegast finnst mér bæði að elda og borða kóreanskan mat. Þar fær maður yfirleitt bragðmikinn mat sem er litríkur og ekki svo þungur í maga. Ég hef mest verið að vinna með 3-4 mismunandi rétti en upphaldið sem ég ætla að bera á borð fyrir ykkur er kóreanskt bbq lamb rack.



Kóreanskt BBQ lamb rack

- 2 tsk Gochujang (kóreanskt chilli krem)
- 6 hvítlausrif, pressuð
- ¼ bolli af niðurskornum vorlauk, bara hvíti og ljósgræni hluti lauksins
- 1 ½ msk púðursykur
- 3 msk hrísgrjónaedik (rice vinegar)
- 1 msk sesamolía
- ¼ bolli sojasósa
- 1 tsk salt
- 2 lambarif (lamb racks) ca 500g hvort (french trimm-að)

Blandið saman gochujang, hvítlauk, vorlauk, púðursykri, hrísgrjónaedik, sesamolíu, sojasósu og salti í skál. Hrærið marinerunguna vel eða þar til púðursykurinn er búinn að leysast upp.

Skerið aukafitu af lambinu. Skerið ca cm djúpan skurð á milli hvers rifbeins, ekki skera ofan í lundina. Setjið kjötið ofan í zip lock poka, setjið poka í skál og hellið svo marinerungunni ofan í pokann. Lokið pokanum og nuddið marinerungunni í lambið. Látið marinerast í ísskáp í 8-24 tíma, mæli með að pokanum sé snúið 1-2 sinnum á meðan hann er í ísskápnum.

Takið lambið úr pokanum, setjið á disk og setjið marinerunguna aftur inn í ísskáp. Þurrkið feitu hliðina á lambinu þannig að hún sé ekki of blaut og bætið við smá salti.

Forhitið grillið á 175°C. Snúið feitu hlið lambsins niður og grillið þar til það er orðið brúnt (ca 7-8 mín). Snúið lambinu og grillið þar til innri hiti lambsins nær 52°C (12-15 mín í viðbót). Setjið lambið á disk og látið hvíla í 10 mín.

Setjið afgangin af marinerungunni á pönnu við miðlungshita. Látið sjóða í henni og hrærið vel, þar til að marineringin er orðin að sósu (glaze). Penslið sósunni yfir lambið.

Það er svo hægt að leika sér með hvað maður borðar með þessu og hvað maður ber fram. Mér finnst skemmtilegast að borða vel soðin hrísgrjón (kóreanskt hrásallat) með lambinu og strá smá samfræum og kóriander yfir. Svo má náttúrulega drekka það með sem fólki finnst gott að drekka með lambi en eftir að hafa horft á yfirgengilegt magn a kóreönskum þáttum og bíómyndum þá myndi ég mér að það sé skemmtilegast að drekka kóreanskt hrísgrjónavín sem heitir Soju (fæst hjá Kore veitingastöðunum í Reykjavík) og léttan lager.

Ég ætla að fá að skora á vélbyssukjafinn og eilífðarvélina, aðstoðarþjálfara meistarflokks karla í knattspyrnu hjá Selfossi, Inga Rafn Ingibergsson.

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



Útgefandi: Prentmet Oddi, Eyraveg 25, 800 Selfoss, sími 482 1944, dfs@dfs.is, dfs.is.
Ritstjóri: Helga Guðrún Lárusdóttir, sími 856 0673, helga@dfs.is.
Blaðamaður: Björgvin Rúnar Valentinsson, sími 482 1944, dfs@dfs.is.
Auglýsingadeild: Sími 482 1944, auglysingar@dfs.is.

Dagskráin kemur út á hverjum fimmtudegi. Upplag 5.200 eintök. Allt efni og auglýsingar berist fyrir hádegi á þriðjudögum.

Dreift ókeypis í allar sýslur austan Hellisheiðar. Dagskráin er aðili að samtökum bæjar- og héraðsfréttablaða.

ISSN 1670-407X



Gáta vikunnar

Vísagátur-höf: Páll Jónsson
Útg. Bókautgáfan HÖLAR

Fiskinn er hann frændi þinn,
felur sína kisi minn.
Stjáni blái strengd'ana,
Stína líka tengd'ana.

Svar við gátu í blaði 2689: ÖR
1. Umferðarmerki - 4. (f)ör



RISAPRENTUN

A0 • A1 • A2 • VINNUTEIKNINGAR • PLAKÖT
LJÓSMYNDIR • RÚLLUSTANDAR



SÍMI 482 1944
SELFOSSEO@PRENTMETODDI.IS
EYRAVEGUR 25, SELFÖSS

EDINBORG

Fegursta borg Skotlands

Vorferð eldri borgara í Árborg með Valda Braga 14. – 18. maí 2023

Verð 199.000 kr. á mann m.v. gistingu í tvíbýli
Aukagjald fyrir einbýli er 63.000 kr.



Edinborg er ein fegursta borg Skotlands og vagga skoskrar menningar. Það er mikil upplifun að heim-sækja borgina og skoða sig um í „Old Town“ sem og nýrri borgarhlutanum. Gist er á hinu glæsilega Apex Waterloo Place við Princess Street þar sem fjöldi versl-ana og veitingastaða eru umlukin fjölskrúðugu mannlífi. Þaðan er aðeins um 10 mín. ganga yfir í „Old Town“ borgarhlutann. Farið verður í skoðunarferðir um borg-ina og utan hennar og heimsóknir í Edinborgar og Stirl-ing kastala ásamt siglingu á Loch Katrine og heimsókn til Whiskyframleiðanda auk kvöldskemmtunar „Spirit of Scotland Show“.

Innifalið í verði: Flug með Icelandair til Glasgow báðar leiðir, skattar og bók-unargjald. 4ra náttu gisting á Apex Waterloo Place ásamt morgunverði og kvöldverði. Allur akstur ásamt skoðunarferðum og aðgangi að þeim stöðum sem heimsóttir verða.

Fararstjórar: Valdemar Bragason og Sigurður K. Kolbeinsson

Allar nánari upplýsingar um ferðina má nálgast á heimasíðu Ferða- skrifstofu eldri borgara - www.fseb.is eða í síma 783 9300 / 783 9301 á skrifstofutíma.

Einnig er hægt að senda tölvupóst á niko@niko.is sem svarað verður samdægurs.



**FERÐASKRIFSTOFA
ELDRI BORGARA**

...líf er ferðalag

Niko ehf | Austurvegi 6 | 800 Selfoss | kt. 590110-1750



DFS.IS
FRÉTTAVEFUR SUÐURLANDS

Nýjar fréttir á hverjum degi!



Tökum að okkur regluleg þríf fyrir sumarhús, hótél, gistiheimili og fyrirtæki. Almennar ræstingar, auka þríf og ýmis önnur þjónusta. Gerum tilboð sem hentar þínum þörfum.

Hægt er að nálgast frekari upplýsinga í síma 792-1727 eða í tölvupóst á hshflutningar@gmail.com

Alina Elena Floristeanu, með 10 ára reynslu í þríf- og þjónustustörfum.

HSB ÞRÍF- OG FLUTNINGAÞJÓNUSTA EHF. er lítið fyrirtæki með persónulega þjónustu sem sér um bæði þríf og flutninga.

Auglýsing um skipulag í sveitarfélaginu Ölfusi.



Bæjarstjórn Ölfuss samþykkti þann 23. febrúar eftirtaldir skipulagstillögur, í samræmi við 1. málsgrein 41. greinar og 2. málsgrein 36. greinar skipulagslaga nr. 123/2010.

Tillaga að deiliskipulagi fyrir Krók - hótél

Skipulagstillagan heimilar að byggt verði við núverandi hótél svo hægt sé að fjölga herbergjum sem eru 21 í dag. Í aðalskipulagi þar sem fjallað er um lóðina segir um svæðið sem er auðkennt sem VP6: Fjöldi gesta 150. Á svæðinu er hótél og veitingarekstur. Á hótélinu er 21 herbergi og veitingasalur fyrir 100-150 gesti.

Breyting á deiliskipulagi Gljúfurárholt land 9

Breytingin er í samræmi við uppbyggingarheimildir á landbúnaðarlandi í nýju aðalskipulagi Ölfuss 2020-2036. Byggingarheimildir á lóðunum aukast og útlínur einnar lóðar er breytt lítillaga og heimilt að gera íbúðarhús í stað frístundahúss á henni.

Deiliskipulagstillaga fyrir Bjarnastaði í Ölfusi

Tillaga sem setur ramma um framtíðaruppbyggingu að Bjarnastöðum í Ölfusi. Gert er ráð fyrir nokkrum gestahúsum og uppbyggingu í samræmi við heimildir aðalskipulags á landbúnaðarsvæðum, en á staðnum er í dag er rekin gististarfsemi og hestatengd ferðaþjónustustarfsemi.

Tillögurnar verða til sýnis á bæjarskrifstofu Ölfuss, Hafnarbergi 1, Þorlákshöfn dagana 1. mars til 13. apríl 2023. Hægt er að senda ábendingar eða athugasemdir á netfangið skipulag@olfus.is fyrir lok vinnudags þann 13. apríl 2023, eða með bréfpósti á skipulagsfulltrúa, bæjarskrifstofu Ölfuss, Hafnarbergi 1, 815 Þorlákshöfn.

Óveruleg breyting á aðalskipulagi Ölfuss 2020-2036 vegna Raufarhólshellis

Bæjarstjórn Ölfuss samþykkti þann 23. febrúar óverulega breytingu á aðalskipulagi Ölfuss 2020 - 2036 í samræmi við 2. málsg. 36 greinar skipulagslaga nr. 123/2010.

Skilmálar úr eldra skipulagi fyrir Raufarhólshelli féllu út við heildarendurskoðun aðalskipulags. Þessir skilmálar voru skilýrði fyrir því að hægt væri að heimila uppbyggingu á svæðinu sem er innan grannsvæðis vatnsverndar. Þar sem uppi eru áform um áframhaldandi uppbyggingu á svæðinu er þetta nú lagfært.

Gunnlaugur Jónasson, skipulagsfulltrúi

Þetta er mér ennþá hulin ráðgáta segir lestrarhesturinn Svanur Jóhannesson

Svanur Jóhannesson býr í Hveragerði og er bókbíndari að mennt. Hann hóf snemma að vinna að félags- og hagsmunamálum bókgæðarmanna og sat í stjórn Bókbíndarafélags Íslands í 16 ár, þar af í 7 ár sem formaður. Hann sat síðan í stjórn Félags bókgæðarmanna í nær tvo áratugi eftir að félög í prentiðnaði sameinuðust 1980. Svanur sat í ritnefnd bókarinnar Prent efliur mennt eftir Inga Rúnar Eðvarðsson, sögu bókgæðar frá upphafi til síðari hluta 20. aldar og í ritnefndum stéttartals og sögu bókgæðarfélaganna frá 1994. Hann hefur auk þess ritað fjölda greina í tímaritið Prentarann frá árinu 1981.

Hvaða bækur ertu að lesa núna?

Ég er að lesa bókina Örlagaskipið Arctic – Íslenskir sjómenn í ölgusjó seinni heimsstyrjaldarinnar. Ég var búinn að heyra eitthvað um þetta skip eða lesa og það heillaði mig, líklega af því að þetta var skúta. Það er ekki svo mikið um skútur á Íslandi en ég hafði séð þær á síldveiðum fyrir norðan þegar ég var þar á síld fyrir mörgum árum.

Ög hvernig var sú sýn?

Þá var maður með mér um borð sem sagðist hafa verið á Arctic. Hann var kallaður Hari eða Harry, var frá Siglufirði og kattliðugur í öllum athöfnum um borð. Við tengdumst þannig að hann bjargaði mér um borð þegar ég féll útbyrðis þegar annar nótabáturinn datt úr fremri dæðiðinu. Ég var frammímaður á bakborðsbátum og átti að sjá um að krækja blökkinni í bátinn þegar hann var hífður upp eða látinn síga niður.

Þarna ertu komin með atburðarás eins og í sögu?

Já heldur betur því maðurinn á spilinu taldi sig heyra skipstjórinn segja að það ætti að fíra bátum niður og hann gaf skyndilega allt laust að framan og framendinn stakst beint niður í sjóinn og ég með. Ég reyndi að koma mér frá skipinu sem

fyrst því nótin var að hrapa niður á eftir mér. Mér tókst það, en þá barst ég frá skipinu því það var mikill straumur í sjónum. Ég náði í ár sem flaut hjá og síðan í bjögunarhring sem var laus á floti en enginn taug í honum.

Ög kemur Hari þá til sögunnar?

Já þá kom Hari til sögunnar. Hann var að gera upp langa línu sem hann fleygði til mín, en hún kom í sjóinn dældi frá mér svo ég náði henni ekki. Þá sá ég að hann gerði hana upp aftur og henti henni örugglega yfir öxlina á mér og þá var eftirleikurinn auðveldur. Ég var hífður um borð og fór undireins niður í lúkar og hafði fataskipti. Var kominn á minn stað í nótabátinn seinna um daginn. Þetta var mjög eftirminnilegt en við Hari ræddum þetta aldrei og ég hitti hann ekki eftir þetta. Það hefði samt verið gaman að ræða frekar við hann og vita meira um lífshlaup hans.

Varð einhver eftirmáli að þessari björgun?

Ég veit ekkert hvað varð um Hara. En ég hef oft sett hann í samband við Arctic. Þetta varð til þess að ég varð að lesa þessa bók um þetta fræga skip og vita hvort ég rækist eitthvað á HARA í bókinni, en það var ekkert þar um hann. Þetta er mér því ennþá hulin ráðgáta.

En Svanur, hvers konar aðrar frásagnir höfðu helst til þín?

Það eru helst einhverjar ævintýrabækur eins og Kóngurinn á Kilba. Mér fannst hún afskaplega skemmtileg þegar ég var barn. Líka Hrói höttur og Ívar hlújárn. Ég gat lesið þær aftur og aftur. Eftir að ég komst á fullorðinsár þá fannst mér gaman að lesa Kiljan og Þórberg. Vefarinn mikli var obinberun, Íslandsklukkan og Atómstöðin. Sherlock Holmes bækurnar voru líka í uppáhaldi á tímabili. Ljóðabækur las ég alltaf inn á milli. Svo seinna las ég smásögurnar hans Gyrðis Elíassonar. Mér fannst margar af þeim skemmtilegar og stundum dularfullar.



Ertu alinn upp við lestur?

Ég man ekki eftir að það væri lesið fyrir mig og ég var ekki alinn upp við lestur. Ég var svo fljótt læs að ég sá um þetta sjálfur. Um sumarkvöld eftir Ólaf Jóhann Sigurðsson, bækur Sigurðar Thorlaciusar: Um loftin blá og Sumardagar. Þetta voru uppáhaldsbækurnar mínar. Þá komu sögurnar Þegar drengur vill og Útlagar sem Aðalsteinn Sigmundsson þýddi. Þetta voru draumabækur og hafa ekki farið úr huga mér síðan. Mér fannst allir þessir höfundar úr Austurbæjarskólanum í Reykjavík höfða til mín. Þeir skrifuðu um sveitina, ungt fólk, dýrin og náttúruna. Það fannst mér skemmtilegt. Ég held að Ólafur Jóhann Sigurðsson hafi verið bestur og höfðaði mest til mín. Svo las ég seinna fullorðinsbók eftir hann sem heitir Vorköld jörð. Hún var líka frábær.

Hefur bóklestur einhvern tímann rænt þig svefni?

Já, oft og mér finnst gaman að lesa bækur á nóttunni. Það er einhvern veginn betra að einbeita sér að því að lesa á nóttunni. Það er gott. Þabbi átti tíu fyrstu heftin af Grímu og ég las þau öll spjaldanna á milli.

Að lokum Svanur, hvernig bækur myndir þú skrifa sem rithöfundur?

Ég hef aldrei hugsað út í það.

Umsjón með Lestrarhesti hefur Jón Özur Snorrason jonozur@gmail.com

Íbúafundur um umhverfismál

Þann 22. febrúar var haldinn íbúafundur um umhverfismál í Félagsheimilinu Borg í Grímsnesi. Fundurinn var ágætlega sóttur, en málefni fundarins tengdust öll umhverfismálum og voru blanda af fræðslu og umræðum, þar sem íbúar fengu tækifæri til þess að spyrja og koma sínum hugmyndum og skoðunum á framfæri.

Jón Þórir Frantzson og Elín Ásgeirsdóttir frá Íslenska Gámafélaginu mættu og héldu

kynningu um flokkun og ný lög um hringrásarhagkerfið, Steinar Sigurjónsson hélt kynningu um áhrif nýrra laga á sveitarfélagið og stöðuna á sorpmálunum í Grímsnes- og Grafningshreppi, Guðmundur Finnboogason kynnti drög að loftlagsstefnu sveitarfélagsins og Guðrún Ása hélt kynningu um innleiðingu Heimsmarkmiða Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun.



Þriðjudaginn 7. mars kl. 14
í Silfurbergi í Hörpu

Skráning á
landsvirkjun.is

Grunnur grænna samfélags

Ársfundur Landsvirkjunar

Ávörp

Bjarni Benediktsson
fjármálaráðherra

Jónas Þór Guðmundsson
stjórnarformaður Landsvirkjunar

Erindi

Betur má ef duga skal
Hörður Arnarson
forstjóri

Orkuvinnsla sem góður granni
Kristín Linda Árnadóttir
aðstoðarforstjóri

Öflugur rekstur og arður þjóðar
Rafnar Lárusson
framkvæmdastjóri Fjármála og upplýsingatækni

Í trausti öruggrar orku
Tinna Traustadóttir
framkvæmdastjóri Sölu og þjónustu

Fundarstjóri
Eva Eiríksdóttir
sérfræðingur á samskiptadeild





Kirkjulundur 19
Garðabær
harpa@harpautfor.is
harpautfor.is



Harpa Heimisdóttir
842 0204



Brynja Gunnarsdóttir
821 2045



Við þökkum kærlega fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður, afa og langafa,

Hilmars Einarssonar
Torfholti, Laugarvatni

Innilegar þakkir til starfsfólks HSU og Móbergs á Selfossi.

Gróa Berglind Pálmadóttir

Pálmi Hilmarsson Erla Þorsteinsdóttir
Einar Hilmarsson Heiðrún E. Guðbjörnsdóttir
Sigurður Rafn Hilmarsson Áslaug Jónsdóttir
Andri Páll Hilmarsson Ásdís Hanna Pálsdóttir
Ragnheiður Hilmarsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



Íþróttir

Suðurlandsdeild Cintamani í hestaíþróttum hefst 7. mars



Magnús Benediktsson og Einar Karl Birgisson. Mynd: Aðsend.

Það er með miklu stoltu sem við tilkynnum að aðalstyrktaraðili Suðurlandsdeildarinnar 2023 er Cintamani og kallast því deildin Suðurlandsdeild Cintamani í hestaíþróttum 2023. Magnús Benediktsson og Einar

Karl Birgisson handsöluðu þetta á dögnum.

Það stýttist í fysta mót deildarinnar en deildin hefst með keppni í Parafimi þann 7. mars n.k. Við hlökkum til að taka á móti ykkur í Rangárhöllinni en

Suðurlandsdeildin verður einnig í beinni útsendingu á Alendis TV fyrir þá sem ekki eiga heimangengt.

Liðin sem taka þátt eru:

Lið Árbæjarhjáleigu / Hjarðartúns
Lið Black Crust Pizzeria
Lið Fiskars
Lið Hemlu / Hrímnis / Strandarhöfuðs
Lið Húsasmiðjunnar
Lið Kálfhólts / Kerhólshesta / Sandhólaferja
Lið Krappa
Lið Múla Hrossarækt / Hestasál ehf.
Lið Nagla
Lið Nonnenmacher
Lið Syðri-Úlfsstaða / Traðarás
Lið Töltrider
Lið Vöðla / Snildarverks / Sumarliðabæjar

Liðin verða kynnt nánar á næstu dögum. Sjáumst í Rangárhöllinni í vetur!

Suðurlandsmót í skák

Suðurlandsmót grunnskóla í sveitakeppni fór fram á Flúðum þann 17. febrúar. Alls mættu 26 sveitir til leiks frá 10 grunnskólum á Suðurlandi. 13 sveitir kepptu í flokki 1.-7. bekkjar og aðrar 13 í 8.-10. bekk. 4 taflmenn skipa hverja sveit og því voru rétt rúmlega 100 nemendur á mótinu. Ekki hafa svo margir sent skáksveitir áður í mótið og greinilegt að skákíþróttin er í góðri uppsveiflu um þessar mundir.

Skáksamband Íslands sá um framkvæmd mótsins með aðstoð Flúðaskóla. Kepptar voru 7 umferðir samkvæmt Monrad kerfinu. Mótið gekk hratt og vel fyrir sig en aðeins 1 stutt kaffipása var gerð á mótinu þar sem Flúðaskóli bauð upp á kaffi-veitingar.

Mikil spenna var í mótinu enda margir góðir skákmenn undir sama þaki. Úrslit fóru þó svo að lokum að í yngri flokki vann Vallaskóli sigur en í þeim eldri var það a-sveit Flúðaskóla sem hrósaði sigri.



Sigurlið Flúðaskóla í eldri flokki ásamt Aldísi Hafsteinsdóttur sveitastjóra í Hrunamannahreppi sem sá um að afhenda verðlaun að loknu móti. Sveitina skipuðu þeir Þorsteinni Ingi Styrmissen, Eiríkur Logi Vilhjálmsen, Sigurður Emil Pálsson og Dawid Jaroslaw Bucik.



Sveit Vallaskóla sem skipuð var þeim Ingimar Bjarti Jóhannssyni, Jóhanni Snæ Jónssyni, Jósúa Eldar Ragnarssyni og Magnúsi Tryggva Birgissyni fagna sigrinum ásamt Aldísi Hafsteinsdóttur sveitarstjóra í Hrunamannahreppi.

Íþróttatilkynningar sendist á dfs@dfs.is



Sorg og áföll karla í mars

Selfoskirkja býður upp á klukkustunda langa samveru fyrir karla í mars. Tekin verður fyrir glíma karla við sorg og áföll í tali og samtali.

Samverustundirnar verða
7., 14., 21. og 28. mars kl. 18.

Umsjón hafa þeir Guðmundur Brynjólfsson djákni og Axel Á. Njarðvík prestur.

Verið velkomnir.

Bros gerir strumpaverk

Langst inn í skóginum bjuggu litlar, bláar verur sem kölluðu sig Strumpa. Þeir voru góðir. Þar bjó líka Kjartan, hann var vondur Galdrakall. Hann hagaði sér oft það undarlega að menn voru ekki vissir hvað amaði að honum, eða hvort hann væri einfaldlega að gæða sér á kardi-mommudropum frá Kardóbæ. Kjartan var einu sinni í bláa liðinu en einhverra hluta vegna þá yfirgaf hann það og segja sumir að það hafi hann gert til þess að fá meiri völd.

Ég þekki ekki alla söguna enda flutti ég bara í ævintýra-veröld Strumpanna fyrir rúmlega sex árum síðan. Kjartani er margt til lista lagt og hann er drífandi og duglegur. Hann hefur komið að uppbyggingunni í skóginum og hannað byggingar á svæðinu. Í aðdraganda síðustu lýðræðislegu kosninganna í skóginum þá fór Kjartan mikinn í ræðu og riti. Hans óvandaða hegðun var áberandi og fældi marga frá því að kjósa galdrakallinn og hans flokk. Flokkur hans næstum því þurrkaðist út. Aðeins 247 íbúar skógarins kusu flokkinn og enginn annar flokkur fékk lakari kosningu. Síðan þá hefur Kjartan haldið áfram með sína óhefðbundnu framkomu og hrópað „Ó ég hata strumpa“ eins oft og hann getur. En þar talar hann fyrir daufum eyrum. Rökrprot Kjartans eru það mikil að hann er farinn að setja fram lýðrænar sögur um Kardóbæ sem enginn skilur. Þar uppnefnir hann undir rós leikendur sem gegna stöðu ráðamanna í skóginum og stórhuga smíðastrumpa sem eru að gera skóginn fjölbreyttari og fallegri. Mikið vildi ég að Kjartan og strumparnir gætu verið vinir.

Magnús Sigurjón Guðmundsson

Höfundur er áhuga-maður um barna-bókmenntir



Æðsti strumpur er leiðtogi strumpana. Hann er í björg-unarhlutverki þegar eitthvað fer úrskaiðis og fyrir okkur íbúa skógarins þá er ljóst að þar fer maður sem trúir á ráð-deild í rekstri. Smíðastrumpur er smíður þorpsins og er alltaf í vinnugalla. Hann var áberandi í stjórnmálunum en dró sig í hlé eftir frábær störf í þágu skógarins. Gáfnastrumpur er ungur bókaormur sem er hægri hönd Æðsta strumps og hann er efni-legasti strumpurinn í þorpinu. Strympa er úrræðagóð og rök-föst og fékk æðsti strumpur hana til að leiða starfið í skóginum fyrri hluta kjörtímabilsins. Hún er reynslumikil rekstrarkona og sómir sér vel í æðsta hlutverki skógarins. Afa strumpur er afi strumpana og jafnframt sá elsti. Hann fæddist í skóginum og er sögumaður þorpsins. Þessi vaska strumpasveit gerir skóginn stoltan.

Ef þið hlustið vel, þá heyrast kannski reiðisöskrin í Kjartani. Hann er ekki eins og letistrumpur sem eyðir mestum tíma sínum í að sofa, heldur ver hann tímanum í fjarstæðukennd skrif. „Ég skal ná ykkur – hvað sem það kostar. Þið skuluð fá það öpvegið“. Ef þið eruð aftur á móti góð þá sjáiði öll strump-unum bregða fyrir. Þeim kann ég bestu þakkir fyrir að byggja upp skóginn okkar allra. Íbúar í Kardóbæ og Skóginum athugið – bros gerir strumpaverk!



Karen Anna Guðmundsdóttir, versunarstjóri Flügger á Selfossi, Helgi S Haraldsson, formaður UMF.Selfoss og Elín Ólafsdóttir, markaðsstjóri Flügger við afhendingu.

Gjöfult samstarf

UMF Selfoss og Flügger hafa verið í samstarfi sem kallast Flügger Andelen. Samstarfið er með þeim hætti að þau sem versla við Flügger og gefa upp UMF. Selfoss sem félagið sitt, fá 20% afslátt og 5% af kaup-unum fer áfram til félagsins sem stuðningur við starf þess. Auk þess eru reglulega afsláttardagar þar sem afsláttur getur farið uppí 30% til viðskiptavina sem nýta sér samstarfið.

Samstarfið skilaði UMF. Selfoss rúmum 300 þúsund krónum á árinu 2022 sem hefur komið sér vel í starf félagsins.

Fritt 4 vikna BYRJENDANÁMSKEIÐ fyrir stelpur

JUDO ER: TÆKNI - FITNESS - STYRKUR - LIÐLEIKI - RYTMI / DANS

Æfingar hefjast 1. mars og eru á miðvikudögum og föstudögum frá kl. 17:00-18:00 í Judosalnum í gamla Sandvíkurskóla.

Þjálfari George Bountakis og til aðstoðar Sara og Íris.

Fleiri upplýsingar eru á Facebook-síðu judodeildarinnar og í síma 847 5078.



Daria Bilodid 17 ára yngsti heimsmeistari í sögu Judo

MÍMIR NEMENDAFÉLAG MENNTASKÓLANS AÐ LAUGARVATNI

SÆLIR SUNNLENDINGAR!

Hér er uppfærslan af okkur í Menntaskólanum að Laugarvatni. Við erum komin aftur í skólann og allt í fullum gangi, heimavikan okkar var dásamleg og hver og einn nemandi virðist sáttur með hana. Núna erum við á fullu að undirbúa leikrit. Leikritið sem leikhópurinn okkar ætlar að sína er Sódóma Reykjavík, leikstjórar og fámkvæmendur leikritins eru þau Agnes Fríða og Ragnar Leó. Þessir afreks nemendur eru búnir að frumsemja handritið eftir myndinni Sódóma Reykjavík og koma þessu stórkoslega leikriti í framkvæmd. Það eru allir búnir að vinna hörðum höndum við að búa til þessa glæsilegu sýningu sem þú vilt ekki missa af! Ég mæli eindregið með að mæta á þessa sýningu og sjá hæfileikaríku nemendurna okkar láta ljós skína á sviðinu. Miða má nálgast í gegnum helgamj.04@ml.is Við vonumst til að sjá sem flesta mæta á þetta listaverk og við tökum á móti ykkur með bros á vör. Þar til við sjáumst næst.

Umsjón: Katrín Ölvers & Hrafninnna Jónsdóttir



Barneignir eru tilgangur lífs míns

Mie Thousing er margt til lista lagt en hún flutti til Íslands frá Danmörku fyrir nokkrum árum síðan. Mie fann ástina hjá Spánverjanum Diego á Hellu og eiga þau einn son saman. Mie er meðal annars lærð doula, nuddari, heilari og leikskólakennari.

„Á mínum 42 árum hef ég ferðast víða um heiminn í leit að stað sem ég gæti hugsað mér að setjast að á. Í mörg ár hélt ég að það yrði Nýja Sjáland, ég var svo heilluð af því. En fyrir um 20 árum síðan kom ég í fyrsta sinn til Íslands í eina viku í nóvember, ég varð alveg heilluð af landinu og kom aftur um 3 mánuðum seinna, í janúar. Þá varð ég innilokuð á hestabýli í snjóstormi og gat ekkert farið. Ég hugsaði með mér að þetta væri stórmagnað, ég elskaði þetta en svo spurði ég sjálfa mig, hvernig getur mér þótt þetta svona magnað?,“ segir Mie og hlær.

„Vá, ég er komin heim“

Mie hélt svo áfram að ferðast um heiminn. „Ég hætti að hugsa um Ísland og Nýja Sjáland komst á listann yfir mögulega staði til að festa rætur. Svo var það fyrir 6 árum síðan þegar ég var að vinna við heildrænar meðferðir ásamt læriföður mínum í þeim efnum, að ég stakk upp á því við hann að við færum til Íslands og myndum kenna íslendingum þessar meðferðir. Hann tók vel í það og við ákváðum að láta á það reyna og héldum námskeið á Íslandi. Í fyrsta sinn sem við keyrðum frá Keflavík og inn á höfuðborgarsvæðið fann ég að ég var komin heim. Ég fann hvernig hárin á bakinu á mér risu, ég fékk gæðahúð um allt og hugsaði með mér, vá, ég er komin heim.“

„Mig langaði að heimsækja Ísland yfir sumartímann og þegar íslenskur kunningi sem sá um hestapjálfun hafði samband við mig og bað mig að kenna sér heildræna meðferð á hestum stökk ég á tækifærið og flaug til Íslands. Hann fór meðal annars með mig á Hellu og þegar ég kom þangað fann ég samstundis mikla tengingu við staðinn, mér fannst Hella stórkostleg. Mér fannst þetta svo klíkað, Hella af öllum stöðum heillaði mig meira en nokkur annar staður, það var eitthvað sem dró mig þangað. Mér fannst ég eiga heima þar og ákvað að flytja,“ segir Mie

Reiðarslag við heimkomuna

En þegar Mie kom heim eftir þessa afdrifaríku ferð til Hellu fékk hún slæmar fréttir: „Ég greindist með krabbamein, Hoskin eitlakrabbamein sem setti allt úr skorðum og splúndraði veruleikanum mínum og draumnum um að flytja til Íslands á þeim tímapunkti. Á þessum tíma bjó ég í Kaup-



Mie Thousing. Mynd: Dagskráin/Helga Guðrún

mannahöfn, en fjölskyldan mín býr eins langt frá Kaupmannahöfn og mögulegt er, innan Danmerkur, svo það var hægara sagt en gert að ferðast á milli því ég þurfti að mæta í lyfjameðferð á fjórtán daga fresti. Ég var því mikið ein á meðan á þessu stóð. Í bataferlinu sótti ég heilandi námskeið sem vakti skilningarvitin mín til heilunar. Það hjálpaði mér mikið, að láta höfuðið fylgja líkamanum í batanum, það var mjög stórt skref fyrir mig og hjálpaði mér að halda ró í storminum sem var allt um kring. Einu og hálfu ári seinna var ég laus við meinið og mánuði eftir að ég fékk grænt ljós frá læknum mínum flutti ég til Íslands.“

Himnasending á Hellu

Fyrsta mánuðinn bjó Mie í Reykjavík hjá vinkonu sem hafði komið á námskeið til hennar. „Hún kom mér í samband við konu á Keldum sem var með herbergi til leigu, ég komst að því að það væri nálægt Hellu og hugsaði „fulkomið!““. Svo ég flutti þangað og mér leið strax eins og ég væri komin heim. Ég fór að vinna meira með hestunum og var líka með mennska viðskiptavinum sem voru flestir í Reykjavík. Það varð samt svolítið þreytandi að þurfa að keyra á milli til að sinna þeim sem voru í Reykjavík því ég er ekkert mjög hrifin af því að keyra í snjó og hálku. Ég prófaði því að fara inn á leikskólann á Hellu einn daginn og spyrja hvort þau vantaði kennara. Leikskólastjórnin sagði að ég væri himnasending, þau vantaði akkúrat kennara og ég hóf störf viku seinna. Ég byrjaði í 50% starfi svo ég gæti sinnt viðskiptavinum mínum samhliða starfinu en fljótlega ákvað ég að snúa mér einungis

að kennslunni og setti hitt til hliðar, í bili allavega.“

„Það besta sem við hefðum getað eignast“

„Þarna hitti ég ástina í lífinu mínu, frá Spáni, á Hellu! Hellu af öllum stöðum. Og þá vissi ég hvað hafði dregið mig þangað, hann var þar. Diego vildi ekki eignast börn þegar við kynntumst, en ég sagði að ef hann vildi mig þá þýddi það að hann þyrfti að skipta um skoðun, ég þyrfti börn í líf mitt. Megin tilgangur lífs míns finnst mér vera að verða ófrísk og eignast börn. Og í dag eigum við saman einn son og erum sammála um það að hann sé það besta sem við hefðum getað eignast. Hann hafði bara ekki fundið réttu manneskjuna til að eignast barn með fyrr en hann kynntist mér,“ segir Mie.

Vissi ekki hvort hún yrði ein alla fæðinguna

„Sem betur fer gekk allt upp og ég varð ófrísk í Covid, hann er ekki Covidbarn, alls ekki, hann var mjög planaður og við vildum svo mikið eignast hann. En það var svo margt sem var svo óhugnarlegt við þetta ferli fyrir mig, ég þurfti að gera allt ein vegna samkomutakmarkana, ég hafði engan með mér. Diego beið úti í bíl á meðan ég fór í allar skoðanir og þegar ég var komin í virka fæðingu þurfti hann að sitja í bílnum og bíða eftir grænu ljósi frá ljósmæðrunum, við vorum ekki viss um að hann fengi að koma inn yfir höfuð en eftir heilan klukkutíma ein í fæðingu fékk hann loks að koma inn. Þetta voru svakalega streituveldandi aðstæður. Ég hefði sjálf viljað hafa doulu hjá mér en ég athugaði það ekki einu sinni því ég var ekki viss

Rannsóknir hafa sýnt fram á að stuðningur doulu við fæðandi konu hefur margvíslega ávinninga en árið 2013 voru teknar saman 23 rannsóknir um doulu þar sem 15 þúsund konur voru í úrtakinu og sýndu rannsóknirnar allar fram á jákvæðan ávinning af því að vera með doulu.

Doula er með þínu í gegnum allt fæðingarferlið, frá upphafi til enda og tekur ekki vaktaskipti eða vaktahlé. Fyrir vikið er hægt að ganga úr skugga um að það sé tryggt að minnsta kosti ein manneskja fylgi manni og vaktaskipti annarra starfsmanna sem koma að fæðingarferlinu verða ekki eins áberandi. Hún er með þínu í fæðingunni á þeirra foresendum og fylgir þeirra óskum. Doula tekur engan klínískan ábyrgð, hún er ekki lækni-menntuð og kemur aldrei í stað ljósmóður.

Fastur punktur sem hægt er að treysta á

„Ég vildi að það væri mögulegt að fá stuðning í öllum fæðingum, þetta geta verið svo streituveldandi aðstæður, maður er svo berskjaldaður og hefur enga stjórn á því sem er að gerast í líkamanum manns. Mér finnst að allir foreldrar í fæðingu ættu að hafa einhvern sem er til staðar fyrir þau allan tímann, fastur punktur sem hægt er að treysta á. Sumir fæðingarfélagar ráða illa við þessar aðstæður og vita ekkert hvað þeir geta gert, þar getur doula komið inn og leiðbeint og hjálpað. Við getum gert Robozo, mexíkóskt nudd með slæðu, sem hjálpar barninu að komast neðar í grindina, verið til þjónustu reiðubúnað fyrir foreldrana, auk þess hef ég mikið fram að færa sem nuddari en



Þarna er Mie að læra rebozo nudd sem er partur af doulu náminu. Rebozo nudd er aldagömul mexíkósk aðferð við nudd með slæðu sem reynist einkar vel fyrir barnshafandi konur bæði fyrir og í fæðingu. Mynd: Mia Thousing.

ég var mikið í meðgöngunuddi þegar ég bjó í Danmörku.“

Skrifað í skýin

„Þegar ég var á síðasta stigi fæðingar varð tilgangur lífsins svo skýr, hvað var mikilvægt fyrir mig og hvað ég vildi gera. Ég fann það þá að ég vildi verða doula, það var skrifað í skýin. Ég vil hjálpa fólki í fæðingu. Ég vil hjálpa til dæmis útlendingum, fólki sem á ekki stóra fjölskyldu, einstökum mæðrum, þeim sem eiga engan að sem þeim þykir nógu náinn þeim til að vera viðstaddur fæðingu og auðvitað hverjum sem gæti viljað minn stuðning. Því þetta er mjög viðkvæm stund, þú vilt ekkert að hver sem er sé viðstaddur á þessum magnaða tímamarki í lífi þínu. Ég vil að öllum standi til boða að hafa einhvern eins og mig til að lyfta þeim upp, hjálpa

þeim og leiðbeina. Sérstaklega fyrir útlendinga, að einhver sé á staðnum sem getur útskýrt hvað er að gerast, heilbrigðisstarfsfólk er þarna til að huga að líkamlegri heilsu móður og barns en doula getur útskýrt fyrir foreldrum í rólegheitum á mannamáli hvers vegna hlutirnir eru svona og hinsegin og hvað er í gangi þá og þegar á meðan lækna og ljósmæður setja krafta sína í að koma barninu heilu á húfi í heiminn. Ég elska ljósmæður og þykir starf þeirra svo fagmannlegt og óeigingjarnt. Doula gegnir ekki sama hlutverki og þær og kemur ekki í stað fæðingarfélaga, sé hann á annað borð til staðar. Doula getur tekið skref út fyrir aðstæðurnar og sér þær á annan hátt en foreldrarir hún er bara þarna fyrir þau. Til að þjónusta allar þeirra þarfir. Leiðbeina fæðingarfélaganum

um hvað gæti verið gott að gera í ýmsum aðstæðum og leyst hann af þegar hann verður þreyttur eða á erfitt, því það getur auðvitað verið mjög erfitt að vita ekki í hvorn fótinn þú átt að stíga þegar móðirin er að ganga í gegnum fæðingu,“ segir Mie.

Minna adrenalín og meira oxýtósín

Þá segir Mie að hún telji að óvissan um hlutverk doulu fæli fólk gjarnan frá hugmyndinni: „Ég held að oft þegar fólk vill alls ekki hafa doulu sé það því að þau eru óviss um hvað hún sé að fara að gera þarna. Til hvers? Það er mér svo mikilvægt að fólk viti að ég sé bara þarna til að hjálpa þeim og þjónusta allar þeirra þarfir. Á árum áður komu heilu þorpin saman að fæðingu hvers barns. Ég vil hjálpa konum að finna innri styrk

sinn, finna ótrúlega máttinn við barnsfæðingu. Styrkurinn frá öðrum konum getur verið svo magnaður, konur skilja hvað þú ert að ganga í gegnum, þekkja sársaukann og geta hjálpað þér að finna ró í aðstæðunum og hjálpað við að losa um streitu, því rólegri sem móðirin er, því betra. Ef meðgangan hefur verið erfið og ef móðirin er stressuð og neikvæð, eru meiri líkur á að fæðingin gangi erfiðlega, þá framleiðir hún röng hormón. Þar kem ég inn til að hjálpa til við að framleiða réttu hormónin því við þurfum rosalega mikið af ástarhormónum, oxýtósín, og ekki of mikið af adrenalíni til þess að fæðingin gangi sem best.“

Miklu meira en áhugamál

Mie hefur rannsakað og kynnt sér mannslíkamann í mörg ár. „Ég hef sem fyrr segir unnið

með heildrænar meðferðir og auðvitað nuddið. Þetta hefur farið út fyrir að vera áhugamál, þetta hefur bara verið það sem líf mitt hefur snúist um, að læra á manns líkamann. Ég á þar af leiðandi auðvelt með að finna þrýstipunkta sem geta hjálpað til við að róa taugarnar og slaka á. En mín þekking úr nuddinu, því að stunda mikið af kínverskum lækningum og þekking á því hversu svakalegar breytingar eiga sér stað í líkamanum þegar kona gengur með barn getur vissulega komið sér vel fyrir starf mitt sem doula. Ég vil geta miðlað minni reynslu áfram til þess að hjálpa öðrum konum að eiga ánægjulega og góða fæðingu,“ segir Mie að lokum.

Áhugasöm geta kíkt á doulamie.com til að komast í samband við hina ljúfu Mie. HGL

AUGLÝSING UM SKIPULAGSMÁL

Ásahreppur, Bláskógabyggð, Flóahreppur, Grímsnes- og Grafningshreppur, Hrunamannahreppi og Skeiða- og Gnúpverjahreppi



Samkvæmt 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér kynntar tillögur eftirfarandi aðalskipulagsáætlana og skipulagslýsinga:

- 1. **Krækishólar; Breytt landnotkun; Aðalskipulagsbreyting - 2209025**
Sveitarstjórn Flóahrepps samþykkti á fundi sínum þann 25. janúar 2023 að kynna tillögu aðalskipulagsbreytingar vegna Krækishóla. Í breytingunni felst breyting á landnotkun úr frístundasvæði í íbúðarsvæði.
- 2. **Brjánsstaðir lóð 4 L213014; Hádegishóll; Þjónustuhús auk þyrpingu gistihúsa; Aðalskipulagsbreyting - 2301064**
Sveitarstjórn Skeiða- og Gnúpverjahrepps samþykkti á fundi sínum þann 15. febrúar 2023 að kynna skipulagslýsingu sem tekur til Brjánsstaða lóð 4, L213014. Í breytingunni felst að skilgreint verði verslunar- og þjónustusvæði á viðkomandi lóð.

Samkvæmt 41. og 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér auglýstar tillögur eftirfarandi deiliskipulagsbreytinga og nýrra deiliskipulagsáætlana:

- 3. **Miðfell 7 L234761; Lögbýlislóð og byggingarheimildir; Deiliskipulag - 2212041**
Sveitarstjórn Hrunamannahrepps samþykkti á fundi sínum þann 19. janúar 2023 að auglýsa tillögu nýs deiliskipulags sem tekur til Miðfells 7. Innan deiliskipulagsins er gert er ráð fyrir stofnun lögbýlis, ásamt byggingu íbúðarhúss, hesthúss og tengdra mannvirkja.
- 4. **Brattholt L189012; Verslunar- og þjónustulóð; Deiliskipulag - 2211046**
Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 15. febrúar 2023 að auglýsa tillögu nýs deiliskipulags sem tekur til verslunar- og þjónustutengdrar starfsemi í landi Brattholts. Á svæðinu er fyrir 1.429 fm hótél. Innan deiliskipulagsins er gert ráð fyrir stækkun hótels í takt við heimildir aðalskipulags sem gera ráð fyrir að hámarksnýtingarhlutfall lóðarinnar sé 0,1 auk þess sem gert er ráð fyrir uppbyggingu 14 smáhýsa 40-60 fm að stærð innan svæðisins. Samanlagt hámarksbyggingarmagn innan deiliskipulagsins er 4.900 fm og gestafjöldi allt að 190 manns. .
- 5. **Hvanngiljahöll á Holtamannaafretti; Fjallasel; Deiliskipulag - 2211043**
Hreppsnefnd Ásahrepps samþykkti á fundi sínum þann 21. desember 2022 að auglýsa tillögu nýs deiliskipulags sem tekur til fjallaselsins Hvanngiljahallar á Holtamannaafretti. Með deiliskipulaginu er staðfest núverandi landnotkun svæðisins, auk þess sem gert er ráð fyrir byggingu nýrra skála í stað þeirra sem fyrir eru. Gisting getur verið fyrir allt að 30 gesti. Skipulagssvæðið er um 4,9 ha.
- 6. **Lynghæð L196512; Lóðir L1-L7; Deiliskipulagsbreyting - 2206038**
Sveitarstjórn Flóahrepps samþykkti á fundi sínum þann 11. janúar 2023 að auglýsa breytingu á deiliskipulagi Lynghæðar L196512. Í breytingunni felst ný skilgreining byggingarreita innan lóðar og uppfærsla á byggingarheimildum. Áður skilgreindum byggingarreitum fækkar um einn. Skilgreindir eru þrír nýir byggingarreitir fyrir gestahús neðan við núverandi skemmu og nýr reitur fyrir útihús suðvestan við núverandi skemmu.

- 7. **2105039 - Reykjabakki L166812; Reykjálaut; Lögbýli; Deiliskipulag - 2105039**
Sveitarstjórn Hrunamannahrepps samþykkti á fundi sínum þann 16. febrúar 2023 að auglýsa tillögu nýs deiliskipulags sem tekur til hluta lands Reykjabakka L166812. Í deiliskipulaginu felst m.a. skilgreining byggingarheimilda fyrir íbúðarhúsi, gestahúsi og landbúnaðarhúsnæði.

- 8. **Norðurkot; Frístundabyggð, svæði 1-4; Breytt byggingarmagn; Deiliskipulagsbreyting - 2301079**
Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 8. febrúar 2023 að auglýsa tillögu deiliskipulagsbreytingar sem tekur til frístundasvæðis í landi Norðurkots. Breytingin tekur til svæðisins í heild. Í breytingunni felst að heimildir er varða hámarksstærð aukahúss á lóð eru felldar út úr skilmálum deiliskipulagsins.

Samkvæmt 32. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér auglýst niðurstaða sveitarstjórnar vegna eftirfarandi aðalskipulagsbreytinga.:

- 9. **HLÍÐ spilda 1 L221538; Landbúnaðarsvæði í skógræktar- og landgræðslusvæði og stækkun frístundasvæðis; Aðalskipulagsbreyting - 2109065**
Sveitarstjórn Hrunamannahrepps samþykkti á fundi sínum þann 23. júní 2022 tillögu aðalskipulagsbreytingar sem að tekur til HLÍÐar spildu 1 til gildistöku eftir auglýsingu. Á landinu HLÍÐ spilda 1 er um 13 ha frístundabyggð F1, það svæði verður stækkað og verður eftir stækkun um 23 ha. Einnig verður afmarkað allt að 65 ha skógræktar- og landgræðslusvæði. Í dag er landið skilgreint sem landbúnaðarsvæði í gildandi aðalskipulagi og telst ekki til úrvals ræktunarlands.
- 10. **Skálabrekka L170163; Færsla malarnámu E3; Óveruleg aðalskipulagsbreyting**
Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 18. janúar 2023 óverulega breytingu á aðalskipulagi sveitarfélagsins sem tekur til tilfærslu á námupunkti E3 í landi Skálabrekku.

Ofangreindar skipulagstillögur liggja frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa, Dalbraut 12, Laugarvatni á skrifstofutíma embættisins. Að auki er hægt að nálgast tillögur á vefslóðinni www.utu.is. Þá eru gögnin aðgengileg á heimasíðum sveitarfélaganna, www.asahreppur.is, www.blaskogabyggd.is, www.floahreppur.is, www.gogg.is og www.skeidg-nup.is.

Mál 1-2 innan auglýsingar eru skipulagsmál í kynningu frá 2. mars 2023 með athugasemdafrest til og með 24. mars 2023.

Mál 3-8 innan auglýsingar eru skipulagsmál í auglýsingu frá 2. mars 2023 með athugasemdafrest til og með 14. apríl 2023.

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

Vígús Þór Hróbjartsson, skipulagsfulltrúi UTU

Öskudagur 2023

Við hjá Dagskránni/Prentmet Odda á Selfossi fengum allskonar skemmtilegar figúrur í heimsókn til okkar á Öskudaginn. Þau sem

vildu, fengu myndatöku, og hér gefur að sjá nokkrar af þeim skemmtilegu figúrum sem sóttu okkur heim.

Allar myndirnar eru teknar

og birtar með góðfúslegu leyfi þeirra sem á þeim eru.

HGL



„Sound of Silence“

Kammerkór Norðurlands heldur fimm tónleika undir heitinu „Sound of Silence“ í mars. Tónleikarnir verða haldnir á Selfossi, Reykjavík, Austurlandi og á Akureyri. Dagskráin var frumflutt á Norðurlandi á þrennum tónleikum í nóvember síðastliðnum og hlaut afar góðar viðtökur. Nú er tekinn upp þráðurinn á ný.

Efnisskrá kórsins er bandarísk kórtónlist og kennir þar ýmissa grasa. Flutt verða nokkur af glæsilegustu nýrri kórverkum höfuðtónskálda Bandaríkjanna. Einnig eru á efnisskránni þjóðlög, trúarleg lög og þekkt popplög – öll í nýjum og afar metnaðarfullum útsetningum. Meðal lagahöfunda má nefna Paul Simon, Eric Whitacre, Jake Runestad, Billy Joel, Ola Gjeilo, Réne Clausen og Morten Lauridsen.

Verkefnið er styrkt af Tónlistarsjóði.

Stjórnandi Kammerkórs Norðurlands er Guðmundur Óli Gunnarsson en hann nam hljómsveitarstjórn í Utrecht og Helsinki. Hann starfar sem stjórnandi Sinfóníu-hljómsveitar Suðurlands. Hann



var um 23 ára skeið stjórnandi Sinfóníuhljómsveitar Norðurlands og stjórnaði kammersveitinni Caput í 20 ár. Þá starfaði hann í fimm ár sem hljómsveitarstjóri Íslensku óperunnar. Guðmundur Óli hefur einnig komið fram sem stjórnandi m.a. Sinfóníuhljómsveitar Íslands, Kammersveitar Reykjavíkur og Sinfóníuhljómsveitar Austurlands. Guðmundur Óli hefur stjórnað ýmsum kórum í gegnum tíðina. Má þar nefna Háskólakórinn, Kór MS, Kór MA, Karlakór Dalvíkur og Kammerkór Norðurlands sem Guðmundur Óli hefur stjórnað frá árinu 2000.

Kammerkór Norðurlands var stofnaður haustið 1998. Sigurbjörg Kristínardóttir stjórnaði fyrstu tvö árin en Guðmundur Óli Gunnarsson hefur verið við stjórnvölinn síðan. Kórinn hefur á þessum tíma flutt fjölbreytta tónlist; þjóðlög, madrígala, kirkju-

tónverk, jafnvel kvikmyndatónlist, en fyrst og fremst einbeitt sér að flutningi íslenskra kórverka sem sum hafa verið samin sérstaklega fyrir hann.

Kórfélagar eru víða af Norðurlandi og flestir menntaðir söngvarar og tónlistarfólk sem gerir kórnum kleift að æfa í skorpum og vinna markvisst þrátt fyrir dreifða búsetu.

Kórinn hefur gefið út þrjá hljómdiska; Kammerkór Norðurlands (2010), Ljúflingsmál (2017) og Á svörtum fjörðum (2020).

Tónleikastaðirnir eru: Selfosskirkja 4. mars, Guðríðarkirkja, Reykjavík, 5. mars, Egilsstaðarkirkja 18. mars, Tónlistarmiðstöð Austurlands, Eskifirði 19. mars og Hof, Akureyri þann 25. mars.

Allir tónleikarnir hefjast kl: 16.00. Miðasala á Tix.is



BYGGÐASAFN
ÁRNESINGA

VILTU VINNA Á SAFNI?

Starfsfólk óskast í sýningargæslu og leiðsögn við Byggðasafn Árnesinga á Eyrarbakka sumarið 2023. Um er að ræða 7 tíma vaktir ýmist virka daga eða helgar. Starfið felst í afgreiðslu og móttöku gesta. Áskilin er rík þjónustulund, stundvísí, góð kunnátta í íslensku og ensku og áhugi á þjóðlegum fróðleik.

Nánari uppl. gefur Lýður Pálsson safnstjóri í síma 891 7766.

Umsóknarfrestur er til 12. mars og skal senda á lydurp@byggdasafn.is.

Efnalaug Suðurlands vantar starfsmann í fullt starf.

þarf að geta hafið starf sem fyrst.

Kristin 898 9107
efnalaug@efnalaug.is



Málþing Landgræðslunnar
og Rótaryklúbbs Rangæinga

Landbúnaður og umhverfi á Suðurlandi –
nýir tímar, nýjar áskoranir, ný tækifæri.

Þann 23. mars 2023 munu Rótaryklúbbur Rangæinga og Landgræðslan efna til málþingsins í Gunnarsholti. Málþingið hefst kl 13 og lýkur kl 17.

Fjallað verður um hvernig unnt er að draga úr umhverfisáhrifum sunnlensks landbúnaðar, sjálfbærni í landbúnaði, bættu nýtingu lífræns úrgangs, eflingu innlendra fæðingarmála og hvernig landbúnaðurinn getur tekið á við nýjar áskoranir á tímum loftslagsbreytinga.

Þingið er öllum opið.

Fundarstjórar verða Drífa Hjartardóttir og Sveinn Runólfsson

- | | |
|-----------|---|
| Kl. 13:00 | Forseti Rótaryklúbbs Rangæinga setur málþingið, Sigurlín Sveinbjarnardóttir |
| - 13:10 | Ávarp – Matvælaráðherra, Svandís Svavarsdóttir |
| - 13:25 | Sjálfbær landnýting, Björn H. Barkarson |
| - 13:45 | Bændasamtökin – Landbúnaður á tímum loftslagsbreytinga Gunnar Þorgeirsson |
| - 14:00 | Ráðgjafarþjónustan, Borgar Páll Bragason |
| - 14:15 | Syndaflausnir í kolefnisbúskap, Stefán Gíslason |
| - 14:30 | Kolefnið fýkur burt, Ólafur Arnalds |
| - 14:45 | Endurheimt landgæða, Bryndís Marteinsdóttir |
| - 15:00 | Kaffihlé |
| - 15:30 | Nýjar áskoranir og tækifæri í átt að sjálfbærni, Ólafur Eggertsson |
| - 15:45 | Aukin sjálfbærni í fæðingarmála, Grétar Hrafn Harðarson |
| - 16:00 | Lífræn efni í landbúnaði, Magnús H. Jóhannsson |
| - 16:15 | Kornræktin – framtíðarmöguleikar, Helgi Eyjólfur Þorvaldsson |
| - 16:30 | Garðyrkjan - framtíðarmöguleikar, Guðrún Helgadóttir |
| - 16:45 | Umræður |
| - 17:00 | Fundarslit, Árni Bragason |



Ert þú starfsmaður sem hefur áhuga á að starfa hjá okkur í Bárinni, stéttarfélagi?

Félagið leitar eftir starfsmanni í 100% starf.

Helstu verkefni og skyldur.

- Umsjón með útreikningum styrkja.
- Svara fyrirspurnum félagsmanna um réttindi og skyldur á vinnumarkaði.
- Tilfallandi störf sem starfsmanni er falið að sinna.

Starfsmaður þarf að:

- Hafa frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Hafa góða tölvukunnáttu og færni í upplýsinga- og tæknimálum
- Vera góður í mannlegum samskiptum
- Tala íslensku og ensku.
- Hafa áhuga á velferð fólks og verkalyðsmálum
- Geta hafið störf **sem allra fyrst.**

Umsóknarfrestur er til 10. mars nk.

Umsóknir skulu berast á netfangið
halldora@baran.is

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. 19 - AA konufundur
Mið. kl. 19:30 og 21 - AA fundur
Fim. kl. 20 - AA karlafundur
Fös. kl. 20:30 - AA fundur
Lau. kl. 21 - AA opinn fundur
Sun. kl. 11 og 21 - AA fundur
AA Hrísholti 8, Selfossi.
Nánari upplýsingar á aa.is.

Polskie mitingi

Polskie mitingi aa grupa krokus.
Poniedziałek i czwartek godzina
19:00. Hrísholt 8 - 800 Selfoss.

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 anonymous alla
þriðjudaga kl. 19 Hrísholti 8.

CoDA

Bataleið frá meðvirkni

Fundur alla laugardaga kl. 10:30.
Hrísholti 8, Selfossi.
Nánari upplýsingar á coda.is.

CoDA-fundur / Meðvirkni

Bókasafn Ölfuss, Hafnarbergi 1,
Þorlákshöfn
Miðvikudaga kl. 19:30.

Leiðin út á þjóðveg

Fundur í Rauðakrosshúsinu,
Mánamörk 1, Hveragerði, efri
hæð, fimmtudaga kl. 20:30.

FÉLAGSSTÖRF



SKRIFSTOFA LOKUÐ

Skrifstofa Félags eldri borgara
á Selfossi verður lokuð
fimmtudaginn 2. mars.

OPIÐ HÚS

Fimmtudaginn 2. mars
kl. 14:45 verða Óli Back
og Helgi Hermanns með
léttu tónlist og gamanmál.
Kaffi og meðlæti.

ÞJÓNUSTA



S. 662 1122
Daglegar ferðir
SELFOSS - REYKJAVÍK
SUÐURLAND



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

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

Ráð í rekstri !

Hjá Maddý ehf.

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

Bókhalð - ráðgjöf
skattskil

Þjónusta við
einstaklinga og
fyrirtæki

Persónuleg þjónusta

BÍLAR



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

Yfirbyggingar - Réttingar
Bílamálun - Rúðuskipti



Sími 482 4012, Hrísmýri 3, Selfossi
Þjónustuskóðanir Heklu-bifreiða og
almennar bílaviðgerðir.



Hjólástillingar
Dekkja- og smurþjónusta
Sími 482 4069

FUNDIR

Vöflukaffi

Vöflukaffi laugardag-
inn 4. mars milli kl.
11:00 og 12:00 á
Eyravegi 15, Selfossi.
Jón M. Ívarsson
kemur og segir frá
bókum sínum. Allir
velkomnir.

KIRKJUR

Selfosskirkja

Messa sunnudaginn 5. mars kl.
11. Prestur er Gunnar Jóhannes-
son. Organisti er Elísa Elíasdóttir.
Kirkjukór Selfosskirkja leiðir
safnaðarsönginn. Súpa og
brauð í boði í safnaðarheimilinu
að messu lokinni.

Sunnudagaskóli kl. 11 í
Selfosskirkju. Sannkölluð
fjölskyldustund fyrir unga sem
aldna. Verið hjartanlega velkom-
in.

Villingaholtsskirkja

Messa sunnudaginn 5. mars kl.
13:30. Prestur Gunnar Jóhann-
esson. Organisti er Guðmundur
Eiríksson. Kirkjukór Villinga-
holtsskirkju leiðir sálmasönginn.
Verið hjartanlega velkominn.

Hveragerðiskirkja

Messa sunnudaginn 5. mars kl.
11. Fundur með fermingarbörn-
um og foreldrum að messu lok-
inni.

Hvítasunnukirkjan Selfossi

Sunnudaga kl. 11:00. Samkoma,
sunnudagaskóli og kaffiveiting-
ar. English translation available.
Allir innilega velkomnir. www.
selfossgospel.is

HEILSA

Nudd -
Svæðanudd

Dáleiðsla

Augnlestur og
heilsuráðgjöf

Einföld en áhrifarík
ráð við ýmsum
heilsuvandamálum

Alla fimmtudaga í
Heilsulindinni Miðgarði,
Austurvegi 4, Selfossi.

Heiðar Ragnarsson
Sími 898 1501

HÚSNÆÐI ÓSKAST

Húsnæði óskast

Óska eftir húsi eða íbúð til leigu á
Selfossi. Helst langtímaleigu.
Skoðað allt frá 3 herb. Áhugasamir
hafi samband í síma 897 1995
eða á jarnaverk@internet.is.

ÞJÓNUSTA

Smiður óskar
eftir verkefnum

Smiður getur tekið að sér viðhald
í heimahúsum og sumarhúsum á
höfuðborgarsvæðinu, Selfossi
eða Hveragerði. Dagvinna,
kvöldvinna og/eða helgarvinna.
Parket, flísar, samsetning á eld-
húsinnréttingum o.fl. Nánari
uppl. í síma 777 2265.



Sími 482 1944
selfoss@prentmetoddi.is



Góðan daginn faggi

Þriðjudaginn 21. febrúar heið-
aði leikhópurinn Stertabenda
ML með nærveru sinni en hópur-
inn hefur í samstarfi við Þjóð-
leikhúsið ferðast um landið með
sýninguna Góðan daginn faggi.
ML-ingar fjölmenntu á leiksýn-
inguna en einnig voru boðsgestir
nemendur úr efstu bekkjum Blá-
skógaskóla á Laugarvatni og
Kerhólsskóla að Borg í Gríms-
nesi. Viðstaddir voru ánægðir
með sýninguna og var teyminu
ákaft fagnað í lokin.

Góðan daginn faggi er sjálfs-
ævisögulegur heimildasöng-
leikur unninn upp úr dagbókum
Bjarna Snæbjörnssonar frá yngri
árum og fjallar á gamansaman
en einlægan hátt um aðkallandi
málefni tengd hinseginleika;
skömm, örætti og drauminn
um að tilheyra. Verkið hefur ríkt
fræðslugildi og brýnt erindi við
íslenskt samfélag. Sýningin gekk
fyrir fullu húsi allt síðasta leikár
og hefur fengið fádæma góðar

viðtökur meðal gagnrýnenda og
áhorfenda á öllum aldri og hlaut
tvær tilnefningar til Grímuverð-
launa.

Höfundar og aðstandendur
sýningarinnar eru hinsegin
sviðslistafólk sem öll ólust upp
á landsbyggðinni, Bjarni Snæ-
björnsson leikari frá Tálknafirði,
Axel Ingi Árnason tónskáld úr
Eyjafjarðasveit og Gréta Kristín
Ómarsdóttir leikstjóri frá Hrísey.

Varðandi tilgang sýningar-
innar orða þau það svo vel sjálf:
„Það hefur verið ásetningur okk-
ar frá upphafi ferilsins að ferðast
um landið með sýninguna, eiga
opið samtal við fólk á öllum aldri
og vera fyrirmyndirnar sem við
sjálf hefðum þurft á að halda á
yngri árum. Það er einlæg von
okkar að sýningin geti skapað
umræður um hvernig er hægt að
vinna gegn einangrun hinsegin
unglinga, ofbeldi, fordómum og
hatursorðræðu sem hefur sýnt sig
að undanförmu að færast í aukana.“

Vitleysingar í Árnesi

Föstudaginn 3. mars verður
leikritið Vitleysingarinn frumsýnt
í félagsheimilinu í
Árnesi. Leikfélag Ungmenn-
félags Gnúpverja flytur verkið
sem er fjörugt, fyndið og krass-
andi stykki eftir Ólaf Hauk
Simonarson.

Ólafur Haukur er þjóðinni
að góðu kunnur fyrir sínar fjöl-
mörgu skáldsögur, ljóðabækur
og smásögur en einnig mörg
vinsæl leikrit fyrir svið, útvarp
og sjónvarp. Þó leikritið Vit-
leysingarinn hafi verið skrifað
fyrir rúmum tveimur áratugum á
það vel við enn þann dag í dag
og varpar sköplegri sýn á sam-
félagið með persónum sem auð-
velt er að tengja við, jafnvel þó
árið sé nú 2023.

Verkið sýnir á gamansaman
hátt hvernig hið daglega amstur
og hraðinn á gervihnattaöld

gefur í skyn að allt sé í sóma en
undir yfirborðinu kraumar ein-
mannaleikinn og erfiðari tilfinn-
ingar.

Leikdeildin fékk til liðs við
sig leikstjórnann Ólaf Jens Sig-
urðsson til að stýra uppsetning-
unni. Ólafur Jens útskrifaðist
í leikstjórn frá Bristol Old Vic
Theatre School árið 2002 og
með masterspróf frá listkennslu-
deild Listaháskóla Íslands árið
2015. Ólafur Jens hefur leikstýrt
fjölda áhugaleikfélaga um allt
land við góðan orðstír. Að sögn
leikfélagsmanna hefur verið ein-
staklega skemmtilegt að vinna
að þessari uppsetningu undir
hans stjórn og eru allir hvattir til
að mæta í félagsheimilið Árnes í
Skeiða- og Gnúpverjahreppi og
njóta skemmtilegrar leiksýning-
ar. Miðapantanir í síma 8691118
eða á gylfisig@gmail.com.



Alþjóðlegi baráttudagur kvenna

Verum í sitthvorum skónum 8. mars

Alþjóðlegum baráttudegi kvenna 8. mars beinum við sjónum að kynjamisrétti í öllum myndum og spyrjum okkur hvar skórin kreppir að sjálfsögðum og eðlilegum mannréttindum kvenna um allan heim. Til að vekja athygli á misræminu milli hugsjónarinnar um fullkomið jafnrétti og veruleika kvenna þá ætla Soroptimistar um víða veröld að vera í sitthvorum skónum þennan dag og við hvetjum öll til að gera slíkt hið sama. Við vekjum athygli á að:

- Þrátt fyrir að á Íslandi hafi frá árinu 2009 mælst minnsta kynjabil í heimi samkvæmt skýrslu Alþjóða efnahagsráðsins, World Economic Forum, þá er enn verk að vinna,
- ekki hefur tekist að uppræta kynbundið ofbeldi, en það er talið bæði orsök og afleiðing kynjamisréttis,
- launamisrétti milli kynja er enn staðreynd þrátt fyrir að í lögum sé kveðið á um að greiða skuli jöfn laun fyrir jafnverðmæt störf.

Sameinuðu þjóðirnar eru með okkur í liði

Við ætlum 8. mars að ganga í okkar ósamstæðu skóm í átt til jafnréttis til að minna okkur á að sá hópur sem býr við kynjamisrétti er fjölbreyttur og staða

hvers og eins mismunandi, s.s. eftir kyni, kynhneigð, aldri, menntun, þjóðerni og fjárhagslegu og félagslegu öryggi. Við ætlum líka að fagna þeim áföngum sem barátta kvenna fyrir jafnrétti og bættri stöðu kvenna hefur skilað á þeim 113 árum sem liðin eru síðan 8. mars var formlega helgaður baráttunni fyrir jafnrétti. Á fyrstu árum 20. aldarinnar voru konur víðsvegar um heim komnar í mikinn baráttuham fyrir kosningarétti, rétti kvenna til menntunar og embættis og síðast en ekki síst fyrir siðlegum launum fyrir verkakonu sem bjuggu bæði við vinnuþrælkun og að vera víðast ekki metnar nema hálfdrættingar í launum miðað við karla, iðulega fyrir nákvæmlega sömu vinnu. Verkakvennafélög litu dagsins ljós, enda voru þær margar baráttukonurnar sem töldu karla í nýstofnuðum verkafélögum ekki bera hag þeirra nægilega fyrir brjósti. Það var svo 1910 í Danmörku sem kvenréttindakonur fylktu liði með verkakonu og samþykktu að gera 8. mars að alþjóðlegum baráttudegi verkakvenna. Þátttaka framan af var mest bundin við fyrstu verkakvennafélögin og síðar gervalla verkafélöshreyfinguna. Í árunna rás hefur skírskotunin breiknað og á sjöunda áratugnum tóku



Mynd: Dagskráin/BRV

„rauðsokkahreyfingar“ alls staðar á Vesturlöndum daginn til sín og fylktu liði þennan dag með verkafélögum og kvenréttindafélögum. Það var svo 1977 sem Sameinuðu þjóðirnar ákváðu að standa á þessum degi að baki aðgerða kvenna í átt til aukins jafnréttis á öllum sviðum og víða er þessi dagur orðinn sérstakur frídagur til stuðnings baráttu kvenna.

Jafnrétti kynja er forsenda fyrir velmegandi heimi

Þegar við lítum til allra heims-horna þá er staða kvenna víða sárlega erfið og viðkvæm. Jafnrétti virðist víða vera aðeins

fjarlægur draumur, í órávissu frá miskunnarlausri kúgun. Við fréttum af skipulögðum nauðgunum í stríðinu í Úkraínu. Limlesting á kynfærum kvenna er enn útbreiddur siður í heilu heimsálfunum. Barnungar stúlkur eru enn seldar í hjónabönd, en ein af afleiðingunum er há dánartíðni þeirra vegna ótímabærra þungana. Ráðist er að öllum, já öllum mannréttindum kvenna í Afghanistan þar sem menntunarleiðir hafa verið að lokast þeim og í Íran hefur barátta ungra stúlkna þar sem svokallaðar siðgæðislögreglur ríkja yfir þeim með ægivaldi náð heimsathygli. Vestanhafs

og víðar er verið að brjóta á bak aftur grundvallarréttindi kvenna til að ráða yfir líkama sínum og hvort og hvenær þær eignast börn. En hugsjónin um jafnrétti er magnaður drifkraftur baráttu og breytinga, uppspretta vonar og samstöðu kvenna í millum þvert á landamæri, þjóðerni og félagslega stöðu. Við berjumst margefðar gegn kynbundnu ofbeldi um allan heim. Öll okkar baráttumál eru innbyrðis tengd, tengd undirskipun kvenna í hið „óæðra kyn“. Og enn er baráttan fyrir hækkun lægstu launa að miklu leyti barátta fyrir mannsæmandi kjörum kvenna og fyrir því að þær geti séð fyrir sér og börnum sínum. Já, það er verk að vinna!

Soroptimistar um allan heim taka 8. mars höndum saman við önnur kvennasamtök, verkafélög og öll þau sem vilja vinna bug á kynjamisréttinu og taka undir með Sameinuðu þjóðunum sem í tilefni dagsins lýsa því yfir að jafnrétti kynja sé ekki aðeins grunnmannréttindi, heldur nauðsynlegur grundvöllur fyrir friðsælli, sjálfbærari og velmegandi heimi.

F.h. Soroptimistaklúbbs Suðurlands
Hildur Jónsdóttir
verkefnisstjóri Sigurhæða

Gerum gott betra

Theodór Francis Birgisson er fjögurra barna faðir og sex barna afi, Theodór eða Teddi eins og hann er gjarnan kallaður er borinn og barnfæddur Reykvíkingur sem byrjaði ungur að búa með konu sinni Katrínu Katrínardóttir sem ættuð er frá Eyrarbakka. Teddi er klínískur félagsráðgjafi sem sérhæfir sig í hjóna- og samskiptaráðgjöf hjá Lausninni, fjölskydu- og áfallamiðstöð.

Teddi hefur komið víða við en hann lærði guðfræði í Kanada og var sóknarprestur hjá Hvítasunnukirkjunni og gegndi, á tíu ára tímabili, prestmennsku á Ísafirði, Akureyri og í Reykjavík. Teddi hóf nám við félagsráðgjöf í Danmörku og eftir flutninga heim til Íslands lauk hann grunnnámi í almennri félagsráðgjöf og síðar master í klínískri félagsráðgjöf við Háskóla Íslands.

Þann 21. mars næstkomandi ætlar Teddi að bjóða upp á námskeið fyrir pör í Tryggvaskála á Selfossi sem fer undir yfirskriftinni „Gerum gott betra“. Á námskeiðinu miðlar Teddi af eigin reynslu ásamt faglegri þekkingu sem hann hefur víðað að sér síðustu þrjá



Theodór Francis Birgisson. Mynd: Dagskráin/Helga Guðrún

áratugi. Námskeiðið einblínir á það sem rannsóknir hafa sýnt að raunverulega virki í samböndum sem eru hamingjusöm og stöðug, ekki tilviljana-kenndum hugmyndum eða mislukkuðum vísbendingum um hvernig sambönd ættu að vera. Á námskeiðinu læra

pör hvernig best er að stjórna átökum og eiga samskipti á áhrifaríkann hátt. Námskeiðið hefst klukkan 10 og stendur til 16:00. Skráning á námskeiðið fer fram á lausnin.is

Við fáum að vita meira um Tedda og námskeiðið í viðtali á dfs.is. HGL



Hamar HSK-meistari í blaki karla

HSK-móti karla í blaki er hlokið þetta árið, en seinni umferðin fór fram á Flúðum þann 27. febrúar. Þrjú lið tóku þátt í ár. Hamar varð HSK-meistari annað árið í röð og í sjötta sinn frá upphafi. Liðið vann átta hrinur og tapaði tveimur. Hrunamenn urðu í

öðru sæti með sex unnar hrinur og fimm tapaðar. Laugdælir urðu svo í þriðja sæti. Þess má geta að mótið hefur farið fram árlega frá árinu 1974, nema hvað það féll niður í tvö ár á tímum heimsfaraldurs. Mótið á næsta ári verður því 50 ára afmælistótt.

Loka Pósthúsinu í Hveragerði



Þjónustustöð Póstsins í Hveragerði er staðsett í Sunnumörk. Mynd: Facebooksíða Sunnumerkur

Þann 27. febrúar sl. gaf Pósturinn út tilkynningu þess efnis að til stæði að gera breytingar á þjónustu Póstsins en á næstu misserum koma 8 þjónustustöðvar Póstsins víðsvegar um landið til með að loka. Verður meiri áhersla lögð á samspil pósthúsa-, pósthúsa-, bréfbæra- og landpóstþjónustu sem mun sinna þjónustuhlutverki Póstsins á þessum svæðum. Meðal pósthúsanna sem stendur til að loka er pósthúsið í Hveragerði og heyrðum við í Geir Sveinssyni, bærastjóra í Hveragerðisbæ varðandi yfirvofandi breytingar á pósthjónustu bæjarins.

Fullvissa um að þjónustan muni ekki verða síðri

Geir telur að almennt hafi Hveragerðingar verið ánægðir með pósthjónustuna í Hveragerði. „Íbúar hafa notið góðs af því að vera með aðgang að pósthjónustu úti í upplýsingamiðstöð. Þróunin hefur hinsvegar verið hröð og þetta er stöðugt að breytast og í dag er meirihluti sem er sendur með öðrum hætti heldur en áður var en það er auðvitað slæmt að missa þessa pósthjónustu úr bænnum.“

„Ég átti samtalið við þau hjá póstinum í síðustu viku þar sem þau tilkynntu mér að til stæði að segja upp húsnaðinu og þar af leiðandi yrði breyting á pósthjónustunni í Hveragerðisbæ og þau fullvissa mig um að þjónustan muni ekki verða síðri.“

„Það er þó alveg ljóst að breytingar muni eiga sér stað þar sem þú getur ekki fengið þessa afgreiðslu sem hingað til hefur staðið til boða. Þetta er kannski eitthvað sem við í sjálfu sér getum ósköp lítið gert í, þetta er stefna Póstsins og þau hafa sínar ástæður fyrir því,“ segir Geir Sveinsson í samtali við Dagskrána.

Gríðarleg breyting á pósthjónustu

„Eins og við sjáum í fréttum þá er ekki bara verið að segja upp húsnaðinu hjá okkur heldur víða um allt land og þegar í nágrennasveitarfélögunum í kringum okkur hefur þetta verið gert þannig það er að eiga sér stað gríðarleg breyting á pósthjónustu þar sem allt er að færast meira í stafrænu áttina.“

„Við höfum 6 mánuði til þess að aðlagga að okkur að þessu og gera þetta með sem bestum hætti. Nú fer sú vinna í gang, að sjá hvaða áhrif við getum haft á þær breytingar sem standa til og hvernig fólk kemur til með að sinna þessari þjónustu hjá okkur,“ segir Geir Sveinsson.

Leggja upp úr að þróa annars konar lausnir

Þórhildur Ólöf Helgadóttir, forstjóri Póstsins, segir að lögð sé áhersla á að þróa þjónustuna í takt við breyttar þarfir og kröfur neytenda. „Dregið hefur úr eftirspurn eftir afgreiðsluþjónustu pósthúsa. Þar af leiðandi er lagt upp úr að þróa annars konar lausnir. Okkar ánægðustu viðskiptavinir eru þeir sem nota pósthús auk þess sem í dag er hægt að pósthjónustu pakka í pósthús. Flest pósthús eru aðgengileg allan sólarhringinn og eru einföld í notkun“ segir Þórhildur.

Endurskipulagning með viðskiptavinum í forgrunni

„Stafræn umbreyting kallar á nýjar nálganir í þjónustu og við verðum að bregðast við því. Um leið ber okkur beinlínis skylda til að leita hagkvæmra leiða í rekstrinum og því eru breytingar sem þessar óhjákvæmilegar. Pósturinn hefur lagt höfuðáherslu á að endurskipulagga þjónustu fyrirtækisins með viðskiptavinum í forgrunni. Hluti af þeirri vegferð eru

fleiri sjálfvirkar afhendingarleiðir í aukinni nálægð við viðskiptavinum. „Markmið okkar er ávallt að fjölga afhendingarstöðum en það er okkur mikið kappsmál að bæta við pósthúsum í helstu þéttbýliskjarna á landsbyggðinni. Það skiptir máli að bjóða upp á þétt dreifnet móttöku og afhendingastaða til að vera sem næst viðskiptavinum okkar, segir Þórhildur.

HGL

expert kæling

Sími 660 2970

Uppsetn. og viðhald á kæli- og frystikerfum
Ísskápaþjónustur - Almennar raflagnir

HREINGERINGA-Þjónusta Suðurlands ehf.

Allar ræstingar
Steinteppabreinsun, teppabreinsun,
bón, gluggabreinsun o.fl.

Sími 897 8444

Freint um allt Suðurland

VÉLSMÍÐJA SUÐURLANDS ehf

Selfossi Gagnheiði 5 Sími: 482 1980

Efnissala
Rennismíði
Innréttingar
Járnsmíði

Gagnheiði 5, Selfossi
Sími 482 1980

FRÖST

KÆLIKERFI - FRYSTIKERFI
HÖNNUN - SALA - ÞJÓNUSTA

HÁHEIÐI 9, SELFÖSSI - SÍMI 464 9400 - WWW.FRÖST.IS

HREINSITÆKNI

Stíflulosun
Rotþróahreinsun
Vélsópun
Lagnafóðrun

Hellismýri 9, 800 Selfoss
selfoss@hrt.is - Sími 892 2136
www.hrt.is

Tækniþjónusta Suðurlands ehf. Selfossi

Sjónvarpskerfi fyrir hótél og gistihús
Öryggiskerfi
Eftirlitsmyndavélakerfi
Hljóðkerfi
Símkarfi o.fl.

Sérhæfing - Þekking - Reynsla

Gunnar Guðmundsson Vilmundur Sigurðsson
Sími 694 4922 Sími 779 6777

Sprettur ÁBURÐUR

Lúðvik Bergmann, Viðskiptastjóri
GSM: 840 3009

Lagnabjónustan ehf

Þípulagnir - Efnissala
482 2311 696 2311
Skrifstofa Þjónustusími

Þípulagnir Júlla

Nýlagnir - Endurlagnir - Viðgerðir

Sími 772 1456 - ornja@bt.net.is - www.pipulagnirjulla.is

NÝTT

Vinnuvélanámskeið á netinu!

www.vinnuvelaskolinn.is

BRAC AF VINÁTTU!

BYKO Selfossi

BÓLSTRUN

Jóel FR. Jónsson
s. 893 4656
galleri@simnet.is

Rétting og málun

Vottað réttingaverkstæði
Cabas tjónaskoðun

Breiðumýri 1, Selfossi
480 8020

Bílasprautun - Bílaréttingar
Bílrúðuskipti

Bilverk BA

Þar sem fagmennirnir vinna
★★★★★ Vottað verkstæði
Gagnheiði 3 - Selfossi
Sími 482 2224 / 899 5424 - bilverkba.is