

HÁSKÓLA FRÉTTIR



Bleiki dagurinn bls. 8



Fyrstur Íslendinga á
Heimsmeistaramóti, bls. 3



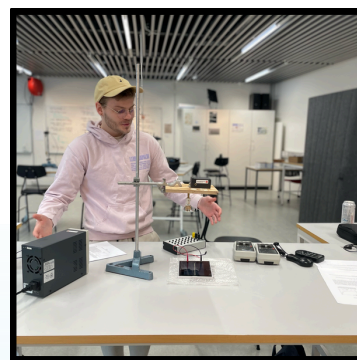
Torgið,
bls. 5



20% verðhækkun í Málinu,
bls. 19



Snjódagurinn mikli,
bls. 16



Forsetalisti sex sinnum í
röð, bls. 16



Tvíund hreppti bikarinn þriðja árið í röð!

Ólympíuvika SFHR 2025

Sara Lind Finnsdóttir
sara24@ru.is

Hin árlega Ólympíuvika SFHR fór fram vikuna 15. til 20. september síðastliðinn. Eins og venjulega var stemningin í hámarki þegar nefndir skólans mættu til leiks og öttu kappi í fjölmörgum skemmtilegum og fjölbreyttum íþróttagreinum. Að þessu sinni var keppt í limbó, stinger, bekkpressu, fótbolta, pogo og klassísku leikinni skæri, blað, steinn. Spennan var mikil allan tímann og hvetjandi andi ríkjandi á meðal þátttakenda, sem sýndu bæði keppnisþap og góða liðsheild. Tvíund, félag stúdenta í tölvunarfræði og hugbúnaðarverkfræði, gerði sér lítið fyrir og tryggði sér sigurinn enn á ný. Þetta er hvorki meira né minna en þriðja árið í röð sem Tvíund

stendur uppi sem sigurvegari Ólympíuvikunnar, sem sannar að þar býr bæði kraftur og samheldni! Frábær árangur og mikill heiður fyrir félagið. Vikunni lauk með glæsilegu Ólympíupartíi sem haldið var á föstudagskvöldinu í KR-heimilinu. Þar var áfram keppt í ýmsum léttum greinum og að lokum var sigurinn formlega staðfestur þegar bikarinn var afhentur Tvíund. Stemningin náði hámarki þegar þeir Daniil, Aron Kristinn og DJ Sakki stigu á svið og héldu uppi fjörinu langt fram á nótt. Það var því ekki annað að sjá en að Ólympíuvika SFHR hafi enn og aftur tekist með miklum glæsibrag og skilið eftir sig fullt af góðum minningum og brosandi andlitum.



Mynd frá heimasíðu HR.



Mynd frá heimasíðu HR.



Mynd af Instagram síðu SFHR.

COLLAB

KOLLAGEN • KOFFÍN • SYKURLAUST



Fyrstur Íslendinga til að komast í úrslit á Heimsmeistaramóti

Viðtal við Dag Kára Ólafsson

Sara Lind Finnsdóttir
sara24@ru.is



Dagur Kári er fyrsti Íslendingurinn til að komast í úrslit á Heimsmeistaramóti í fimleikum.
Mynd/Fimleikasamband Íslands.



Dagur hefur æft fimleika frá því að hann var fimm ára. *Mynd/Fimleikasamband Íslands.*

Það voru heldur betur stór tímamót í íslenskri íþróttasögu í október sl. þegar Dagur Kári Ólafsson varð fyrsti Íslendingurinn til að komast í úrslit á Heimsmeistaramóti í áhaldafimleikum. Dagur Kári æfir fimleika af kappi hjá Fimleikafélaginu Gerplu en samhliða því stundar hann nám í Háskólanum í Reykjavík.

Hvenær og af hverju byrjaðir þú að æfa fimleika?

Ég held að ég hafi verið fimm ára þegar ég fór í sund með fjölskyldunni minni í Salalaug sem er hliðina á Fimleikafélaginu Gerplu. Ég man að ég horfði inn í fimleikasalinn og fannst hann geggjáður og vissi að þetta væri eitthvað sem mig langaði að gera.

Hvernig fimleikar eru þetta og í hvaða greinum keppir þú?

Þetta eru áhaldafimleikar og áhöldin sem eru karlamegin eru gólf, bogahestur, hringir, stökk, tvíslá og svifrá.

Hver hefur verið þinn stærsti sigur hingað til?

Að komast í úrslit á HM! Fyrsti Íslendingurinn til að ná því.

Hvernig lítur dæmigerður æfingadagur út hjá þér?

Eins og í dag þá fór ég á æfingu kl. 10 og er í tvo klukkutíma þar sem ég hita upp, geri smá þrek og sjúkrapjálfaæfingar. Síðan fer í skólann og svo aftur á æfingu kl 16 og geri þá meiri „moment“ og „seriur“ og þannig, sú æfing er þrír klukkutímar.

Hver hefur haft mest áhrif á þig sem íþróttamanneskju?

Japanski fimleikamaðurinn Kōhei Uchimura en hann vann nánast allt í tíu ár, öll mót sem hann keppti á og er líklega einn besti fimleikamaður í sögunni. Hann er trúlega fyrirmynd flestra fimleikamanna á mínum aldri.

Hvað ertu að læra og afhverju valdirðu að halda áfram í námi samhliða íþróttum?

Ég er að læra hugbúnaðarverkfræði og er á fjórða ári. Ég vildi halda áfram að læra og finna eitthvað sem ég hef áhuga á, ég vissi samt ekki að hugbúnaðarverkfræði væri eitthvað fyrir mig en það var það greinilega þar sem mér finnst það mjög skemmtilegt.

Hvernig tekst þér að samræma æfingar, keppnir og námskröfur?

Það er bara að skipuleggja sig. Það er auðvitað mjög erfitt á keppnistímabilum, þar sem ég er kannski úti að keppa og svo er lokapróf á sama tíma. Sem betur fer tekur skólinn tillit til þess og þar sem ég er í afrekshópi skólans get ég beðið um smá slaka, fengið að seinka skilum á verkefnum og eða tekið próf úti.

Hefur námið haft einhver áhrif á hvernig þú hugsar um íþróttina þína eða undirbúninginn þinn?

Já, kannski bara að skipuleggja mig og brjóta verkefnin niður í minni verkefni.

Hefurðu þurft að fórna einhverju í náminu eða í íþróttinni til að halda þessu jafnvægi?

Já hundrað prósent, aðallega í náminu en líka í íþróttinni. Ég er

auðvitað meira að huga að fimleikunum eins og er. En félagslegi þátturinn verður kannski mest útundan, ég mæti kannski ekki á alla viðburði eða vísindaferðir en ég mæti nú samt alveg eitthvað.

Hvað hefur komið þér mest á óvart við að stunda nám og íþróttir á sama tíma?

Hvað þetta styður hvort annað, bæði það að hafa skipulag í náminu og svo aga frá því að hafa æft fimleika lengi hjálpar. Að halda áfram þótt eitthvað gengur ekki upp er eitthvað sem ég hef lært.

Hvernig heldurðu einbeitingu og hvatningu þegar álagið er mest?

Ég held að það sé bara mikilvægt að minna sig á markmiðin sín, hugsa afhverju maður er að gera þetta. Ég er oft þreyttur og nenni kannski ekki hlutunum en þá þarf ég bara að minna mig á afhverju ég er að gera þetta, ég er að gera þetta til að hafa gaman af þessu en líka til að ná markmiðunum mínum, eins og að komast í úrslit á stórmótum og fá verðlaun.

Hvaða hlutverki spila mataræði og svefn inn í þína frammistöðu?

Mataræði er alveg mikilvægt og eitthvað sem maður þarf að hugsa út í. Þótt ég hugsi ekkert brjálaðislega mikið út í það verður maður samt alltaf að hafa það í huga. En svefninn er það allra mikilvægasta, sérstaklega fyrir íþróttamann og auðvitað ef þú ert í námi líka. Ég finn það á æfingum að það gengur ekki jafn vel ef ég sef ekki nóg. Það að vera þreyttur í svona íþrótt eins og fimleikum getur verið hættulegt. Ég reyni að sofa í allavega sjö til átta tíma á nóttu.

Notarðu einhverjar sérstakar aðferðir til að takast á við streitu eða kvíða fyrir keppni eða próf?

Það sem ég hugsa er að ég er að gera þetta af því mér finnst þetta gaman og reyni að stressa mig ekki of mikið á því hvernig gengur heldur reyni bara að gera mitt besta. Ég held að það sé það mikilvægasta og líka það að hafa trú á sér. Ég er líka mikið að “visualizea” (sjá fyrir sér) hvað ég ætla að gera en ég held að það sé sérstaklega mikilvægt í fimleikum.

Hvað myndir þú segja að íþróttin hafi kennt þér sem nýtist þér í lífinu almennt?

Að halda áfram þótt að hlutirnir gangi ekki upp, ekki gefast upp og hafa trú á sjálfum sér.

Ef þú gætir gefið ungu íþróttafólki sem er líka í námi eitt ráð hvað væri það?

Gerðu það sem þér finnst skemmtilegt, hafðu gaman að því sem þú gerir og þá gerirðu það betur.

Hvaða markmið hefur þú fyrir næstu ár í fimleikunum?

Halda áfram á þessu röli sem ég er á og komast vonandi í úrslit á fleiri stórmótum og auðvitað væri geggjáð að fá verðlaun líka. Svo er stærsta markmiðið að komast á Ólympíuleikana eftir þrjú ár, ég hugsa að það sé stærsta markmiðið hjá þeim sem æfa fimleika.

Sérðu fyrir þér að halda áfram í fimleikum eftir að náminu lýkur - eða jafnvel gera það að atvinnu?

Já hundrað prósent, ég er búinn að æfa fimleika í sautján ár þannig ég er ekki að plana að hætta eftir námið. Eftir námið er er spurning hvað ég geri, ég ætla allavega að halda áfram að æfa og það væri auðvitað geggjáð að vera atvinnumaður og fá borgað.

Hefurðu hugsað þér að nýta námið á einhvern hátt í tengslum við fimleikana?

Já hef oft hugsað út í það. Ég er í hugbúnaðarverkfræði og er þar að þróa hugbúnað og hugsa þá hvort það væri hægt að þróa hugbúnað til að dæma í fimleikum eða hjálpa mér sjálfum. Ég væri til í að gera eitthvað þannig einn daginn.

Hvernig myndirðu lýsa þínum stærsta draumi, bæði í námi og fimleikum?

Stærsti draumurinn væri að komast á Ólympíuleikana 2028 og að komast í úrslit þar. Það væri auðvitað líka mjög stórt að fá verðlaun á Heimsmeistara- eða Evrópumóti. Varðandi námið þá er það að klára master hugsa ég, eða búa til hugbúnað sem tengist fimleikunum.

Um Heimsmeistaramótið í Indónesíu

Hvaða mót var þetta og hvernig gekk þér?

Þetta var Heimsmeistaramótið í áhaldafimleikum og það var haldið í Jakarta í Indónesíu. Það gekk auðvitað bara mjög vel en það voru þó sumir hlutir sem ég hefði vilja gera betur en það er eiginlega alltaf þannig. Heilt yfir er ég bara mjög sáttur með mótið og get ekki verið neitt annað en það.

Hvernig var tilfinningin að vera fyrsti Íslendingurinn til að komast í úrslit á Heimsmeistaramóti í fimleikum?

Það var rugluð tilfinning, ég veit ekki alveg hvernig á að lýsa henni en ég var bara í sjokki. Maður trúir þessu einhvern veginn ekki ennþá að því ég var ekki neitt að búast við þessu. Ég átti alveg fínt mót en það voru einmitt nokkrir hlutir sem ég hefði vilja gera betur og í mínum huga hugsaði ég að ég þyrfti að eiga fullkomið mót til að geta komist í úrslit en það var greinilega ekki þannig. Þegar ég fattaði að ég ætti möguleika á að komast í úrslit var ég í sjokki.

Hvaða þýðingu hefur þetta afrek fyrir þig sem íþróttamann?

Draumur. Það var alltaf draumur að komast í úrslit á Heimsmeistaramóti. Ekki vissi ég þegar ég var lítill að þetta væri eitthvað sem myndi gerast. Þetta hefur mikla þýðingu fyrir mig, að láta þetta gerast og sérstaklega að vera fyrsti Íslendingurinn til að gera þetta.

Hvernig var ferðalagið til Indónesíu? Hvernig var maturinn og hópurinn sem fór út?

Ferðalagið sökkaði svolítið, flugið var ellefu tímar og svo sex tímar, þannig það var frekar erfitt að fara á æfingu næsta dag. Við vorum á fimm stjörnu hóteli, sem var ruglað, við vorum með bara klikkaða þjónustu og geggjaðan mat! Hópurinn sem ég fór með var líka mjög skemmtilegur en við vorum alls sex keppendur.

Transforming the
future of food

Verið dugleg í
skólanum og
svo sjáumst við
í bransanum!



jbtmarel.com

 **JBT**
Marel

Torgið

Glæný hugmyndasamkeppni Reita og HR

Sara Lind Finnsdóttir
sara24@ru.is



Torgið er glæný hugmyndasamkeppni Reita og HR en hún var haldin í fyrsta skipti í október árið 2025. Þess má geta að Reitir og HR undirrituðu samstarfssamning fyrir á árinu en samningurinn er til þriggja ára. Verkefnið að þessu sinni var að móta framtíð Kringlunnar til næstu 20 ára og voru alls fjórtán lið sem tóku þátt í ár.

Reitir fasteignafélag er fyrirtæki sem leigir út atvinnuhúsnæði og ræður félagið yfir fjölbreyttu safni fasteigna á víð og dreif um landið. Meðal þekktra fasteigna sem Reitir hafa yfirráð yfir eru Kringlan, Hilton hótél og Holtagarðar. Nemendur áttu að setja sig í spor stjórnenda Kringlunnar og Reita, kryfja bæði þau tækifæri og þær áskoranir sem snúa að Kringlunni og smásölu á Íslandi og sem fyrr segir að móta hugmyndir að framtíð Kringlunnar til næstu 20 ára.

Þær Karitas Líf Ríkarðsdóttir og Emilía Nótt Davíðsdóttir unnu keppnina en liðið þeirra hét Funi. Að launum hlutu þær ferð til Kaupmannahafnar en þar verða samstarfsaðilar Reita heimsóttir og farið í vettvangsskoðanir.

Liðið Die Intelkt, sem skipað var Aroni Kristjánssyni og Tómasi Braga Þorvaldssyni hlaut viðurkenningu fyrir bestu kynninguna og liðið LP Simplex, sem skipað var Ísaki Erni Elvarssyni, Birgi Braga Gunnþórssyni, Hauki Inga Sigrúnar Jónssyni, Arnari Frey Erlingssyni og Eini Sturlu Arinbjarnarsyni, hlaut viðurkenningu fyrir frumlegustu hugmyndina.

Verðlaunaafhending fór fram í Sólinni í HR laugardaginn 11. október þar sem viðurkenningar og verðlaun voru afhent.

Myndir eru frá heimasíðu HR.

Vísindakonur úr HR hlutu

Nordic Women in Tech

Awards verðlaun

Umfjöllun

Sara Lind Finnsdóttir
sara24@ru.is

Þær Anna Sigríður Íslind, próffessor við tölvunarfræðideild HR og Bridget E. Burger, sérfræðingur hjá rannsóknarþjónustu HR hlutu nú á dögum verðlaunin *Nordic Women in Tech Awards*. Verðlaunin sem um ræðir eru tileiknuð kvennfyrirmyndum í tækniðnaðinum og eru veitt árlega.

Bridget hlaut verðlaun í svokölluðum *Women in Tech Ally* flokki en þau eru veitt þeim einstaklingum sem hafa haft raunveruleg áhrif á að fjölga konum innan tæknigeirans. Bridget segir það mikinn heiður að hljóta verðlaunin og að þau undirstriki mikilvægi þess að styðja við bakið á þeim konum sem starfa við svokallaðar STEM greinar.

Anna Sigríður hlaut verðlaunin *Liva Echwald Awards* en þau eru veitt til að heiðra og minnst Liva Echwald sem var danskur frumkvöðull og stofnandi *Female Founders of the Future* (FFOF). Þær sem voru tilnefndar í þessum flokki eru vísindakonur sem þykja vera fyrirmyndir í að leiðbeina ungum frumkvöðlum og sýna um leið öðrum konum að ekkert er ómögulegt. Anna segir verðlaunin vera mikinn heiður fyrir sig og sér í lagi þar sem hún hefur nánast alltaf verið í minnihlutahópi sem kona í tölvunarfræði. Anna varð fjórða kona í sögu Íslands til að hljóta stöðu prófessors í tölvunarfræði.

Verkefnið Stelpur, stálp og tækni

Verkefninu Stelpur, stálp og tækni var komið á fót við Háskólann í Reykjavík árið 2014 en það var og er liður í að hvetja konur til náms í tæknigreinum. Verkefnið á sér erlenda fyrirmynd sem kallast *Girls in ICD Day* en hann er haldinn árlega víða um heim. Stelpum og stálpum í 9. bekk í grunnskóla er boðið í háskólann og í tæknifyrirtæki. Þátttakendur sækja vinnustofur bæði kennara og nemenda og fylgjast með ýmsu, s.s. hönnun tölvuleikja og forritun. Því næst taka nokkur af stærstu tæknifyrirtækjum landsins á móti þátttakendum en síðastliðin ár hafa m.a. Síminn, Efla, Orkuveitan og Marel tekið á móti hópum.

Markmiðið með verkefninu er að kynna tæknistörf og tæknimenntun fyrir bæði stelpum og stálpum. Síðastliðið vor tóku rúmlega 1200 stelpur og stálp þátt í verkefninu og verður gaman að sjá hvernig tekst til næsta vor.



Fulltrúar Háskólans í Reykjavík í verkefninu Stelpur, stálp og tækni. Mynd frá heimasíðu HR.



Frostkastið

Nýtt íslenskt hlaðvarp framleitt af tölvunarfræðinemum HR

Silja Haraldsdóttir
siljah23@ru.is



Frostkastið er nýtt íslenskt hlaðvarp sem nemendur í tölvunarfræðideild Háskólans í Reykjavík standa að. Hlaðvarpið fjallar um netöryggi og tengd málefni á aðgengilegan hátt, með það að markmiði að efla vitund almennings um mikilvægi stafræns öryggis í daglegu lífi. Verkefnið er unnið í samstarfi við *Frostbyte Research Centre* og er hluti af rannsóknarverkefninu *Defend Iceland*. Frumkvæðið að hlaðvarpinu kom frá Jacqueline Clare Mallett, lektor í tölvunarfræði við HR, en umsjónarkona þáttanna er Vigdís Helga Eyjólfsdóttir, sem leggur áherslu á að miðla fræðslu á íslensku um flókin tæknimál þannig að allir geti skilið þau og nýtt sér í reynd.

Markmið Frostkastsins er að brúa bilið milli sérhæfðrar tölvunarfræðilegrar þekkingar og almennrar fræðslu um netöryggi. Hlaðvarpið fjallar um atriði sem snerta alla, hvernig við verjum okkur á netinu, hvernig við notum lykilorð á öruggan hátt og hvers vegna tvíþætt auðkenning er ein einfaldasta og áhrifaríkasta leiðin til að bæta öryggi netreikninga.

Búið er að gefa út tvo þætti þegar þetta er skrifað. Fyrri þátturinn, sem ber titilinn „Kynningarþáttur: Hvað er Netöryggi? | Frostkastið #1“, fjallar almennt um netöryggi og markmið hlaðvarpsins að gera fræðslu um þessi mál aðgengilega á íslensku og þannig stuðla að öruggara stafrænu samfélagi. Annar þátturinn heldur áfram í svipuðum anda. Þar er meðal annars fjallað um hvernig velja má sterk lykilorð, hvernig má geyma þau á öruggan hátt og hvers vegna tvíþætt auðkenning (2FA) ætti að vera sjálfsgöð í notkun, sérstaklega fyrir tölvupóst og aðra mikilvæga netreikninga.

Frostkastið hefur þegar vakið athygli fyrir faglega nálgun og áherslu á íslenskt mál í fræðslu um netöryggi, þar sem slíkt efni hefur oft verið einungis aðgengilegt á ensku. Hlaðvarpið er því mikilvægur liður í að efla tæknilæsi og öryggisvitund meðal almennings. Verkefnið er einnig dýrmtætt tækifæri fyrir tölvunarfræðinema við HR til að tengja fræðilega þekkingu sína

/sys/tur

Hagsmunafélag kvenna og kvára í tölvunarfræði



Systur á ráðstöfnu. Aðsend mynd.

/Sys/tur er hagsmunafélag kvenna og kvára í tölvunarfræði við HR og sinnir því mikilvæga hlutverki að valdefla og skapa öruggt umhverfi fyrir konur og kvár í tölvunarfræðigeiranum. Félagið stendur fyrir ýmsum viðburðum líkt og skvísó, sem gefur konum og kvárum tækifæri til að kynnst fyrirtækjum og atvinnugeiranum á mun nánari hátt, og study-kvöldum þar sem konur, kvár og hver sem vill getur komið og lært saman og veitt samnemendum hjálparhönd.

/Sys/tur eru mér sjálfri afar kærar, en þar eignaðist ég mínar fyrstu sem og mínar bestu vinkonur í HR. Það að geta kynnst atvinnugeiranum í gegnum frábærar konur sem í honum starfa er ómetanlegt sem og tækifærið til að spyrja þær og kynnst þeim í minni hóp líkt og skvísó býður upp á. Það að það sé samfélag kvenna og kvára innan HR sem vinnur að því að virkja konur og kvár meira, býður upp á stuðning og auðveldar manni að kynnst öðrum einstaklingum sem eru eða hafa verið í sömu sporum og maður sjálfur er svo dýrmtætt og er eitthvað sem ég mun alltaf vera þakklát fyrir að hafi verið starfandi á minni skólagöngu í HR.

Telma Ósk Þórhallsdóttir
Höfundur er varaforseti systra

við raunveruleg verkefni, þjálfar sig í miðlun og efla samstarfshæfni í skapandi umhverfi.

Þættirnir eru birtir á Spotify, YouTube og Apple Podcasts og er stefnt að því að gefa út nýjan þátt á tveggja vikna fresti. Gestir úr ýmsum áttum, bæði nemendur, kennarar og sérfræðingar á sviði netöryggis, koma þar að borðinu og ræða efni á mannamáli. Með þessum hætti verður Frostkastið vettvangur þar sem fræðsla, forvitni og skemmtun mætast og þar sem netöryggi er gert aðgengilegt fyrir alla.

Í heild sinni er Frostkastið bæði fræðandi og samfélagslega mikilvægt framtak. Það sameinar háskólastarf, rannsóknir og miðlun á þann hátt sem styrkir tengsl milli fræða og almennings og stuðlar að auknu öryggi í íslensku stafrænu umhverfi. Með áherslu á íslenskt mál, gagnlegar ráðleggingar og nýstárlega nálgun hefur Frostkastið alla burði til að verða fastur liður í menntun og vitundarvakningu um netöryggi á Íslandi.



Fyrsti þáttur á YouTube. Mynd frá Youtube.



Kynntu þér málið

Leggðu góðan grunn fyrir framtíðina

Vissir þú að næst stærsti hópur sjóðfélaga okkar starfar í tæknigreinum og fjarskiptum? Veldu traustan lífeyrissjóð með góða langtímaávöxtun og hagstæð lán fyrir sjóðfélaga.

Hjá okkur hefur þú val um að auka framlagið í séreign án þess að borga meira. Þann sparnað má nýta til kaupa á fyrstu íbúð.

- Góð langtímaávöxtun
- Hagstæð lán og engin uppgreiðslugjöld
- Greiðsluhlé í fæðingarorlofi
- Lágur rekstrarkostnaður
- Áfallatrygging vegna alvarlegra slysa og sjúkdóma
- Makalífeyrir til 23 ára aldurs yngsta barns
- Ábyrgar fjárfestingar fyrir betri framtíð
- Fyrsta flokks stafræn þjónusta

Bókaðu fund með ráðgjafa eða nýttu þér netspjallið ef þú vilt vita meira.



Lífeyrissjóður
verzlunarmanna

Langar þig í launahækkun?

Umfjöllun um viðbótarlífeyrissparnað

Sara Lind Finnsdóttir
sara24@ru.is

Langar þig í launahækkun?

Já, er eflaust svarið, hvern langar ekki í launahækkun? Viðbótarlífeyrissparnaður er ekkert annað en launahækkun þar sem sparnaðurinn hækkar tekjur þínar þegar starfsævi þinni lýkur og gefur þér í raun tækifæri til að hætta fyrr á vinnumarkaðinum!

Er skylda að vera með viðbótarlífeyrissparnað?

Þótt öllum sé skylt að greiða 4% af mánaðarlaunum í svokallaðan skyldusparnað alla sína starfsævi er engum skylt að greiða í viðbótarlífeyrissparnað, það er algjörlega valfrjálst.

Hvernig virkar þessi sparnaður?

Með því að stofna viðbótarlífeyrissparnað, leggur þú aukalega 2 eða 4 % af laununum til hliðar og atvinnurekandinn greiðir 2% tilbaka í mótframlag.

Hafir þú hins vegar ekki viðbótarlífeyrissparnað, færð þú ekki þessi auka 2% frá atvinnurekandanum. Það mætti því segja að þú sért að missa af 2% launahækkun! Þessi hluti sem þú leggur til hliðar (sem eru 2 eða 4%) og hlutinn sem atvinnurekandinn greiðir á móti fer inn á læstan reikning og getur ávaxtast þar.



Mynd frá Getty Images.

Þegar þú ert með viðbótarlífeyrissparnað ertu í stóru myndinni alltaf að græða

En hvenær get ég fengið peninginn úr sparnaðinum?

Það er algjörlega undir þér komið hvernig þú vilt ráðstafa sparnaðinum eftir að þú nærð 60 ára aldri. En það má líka nota sparnaðinn til íbúðarkaupa og eða til að greiða niður íbúðalán en ungt fólk nýtir sér það mikið. Þá er sömuleiðis hægt að fá greitt úr sjóðnum vegna örorku.

Það er frábært að nýta sparnaðinn til íbúðakaupa

Það má nýta greiðslurnar úr sparnaðinum skattfrjálst til að safna fyrir útborgun og greiða hraðar niður lán. Þó eru nokkrar takmarkanir sem gilda við þetta úrræði, þ.á.m. að það gildir í að hámarki 10 ár í heildina og er hámarksheimild hvers einstaklings 500.000 kr. á ári eða 5.000.000 í heildina og að þú þarft að eiga a.m.k. 30% hlut í húsnæðinu.

Skoðaðu þína möguleika á að stofna viðbótarlífeyrissparnað! Þú munt ekki sjá eftir því.

Aðsent

Hænuskréf í rétta átt

Mikilvægar breytingar á námslánum og Menntasjóði námsmanna (MSNM)



Orri Thor Eggertsson

Nýlega samþykkti Alþingi ýmsar breytingar á námslánakerfinu sem taka gildi þann 1. apríl næstkomandi. Þessar breytingar byggjast á frumvarpi háskólaráðherra og gera námslán sanngjarnari. Þetta eru helstu breytingarnar:

Breytingar á námsstyrkjum

Námslán virka þannig að ef lántaki klárar nám á réttum tíma fær hann ákveðinn afslátt. Þessi afsláttur er í formi 30% niðurfellingar á láninu, s.s. ef þú klárar nám á réttum tíma þarftu ekki að borga 30% þíns námsláns til baka. Þessi upphæð kallast námsstyrkur. Þetta er fyrirkomulagið í dag. Það er frekar ósveigjanlegt þar sem lántaki hefur ekki mikið svigrúm til að klára námið sitt seinna en gert er ráð fyrir. Ef nemandi þarf að lengja námstíma missir hann allan rétt á þessum námsstyrk og þarf að greiða allt námslánið til baka.

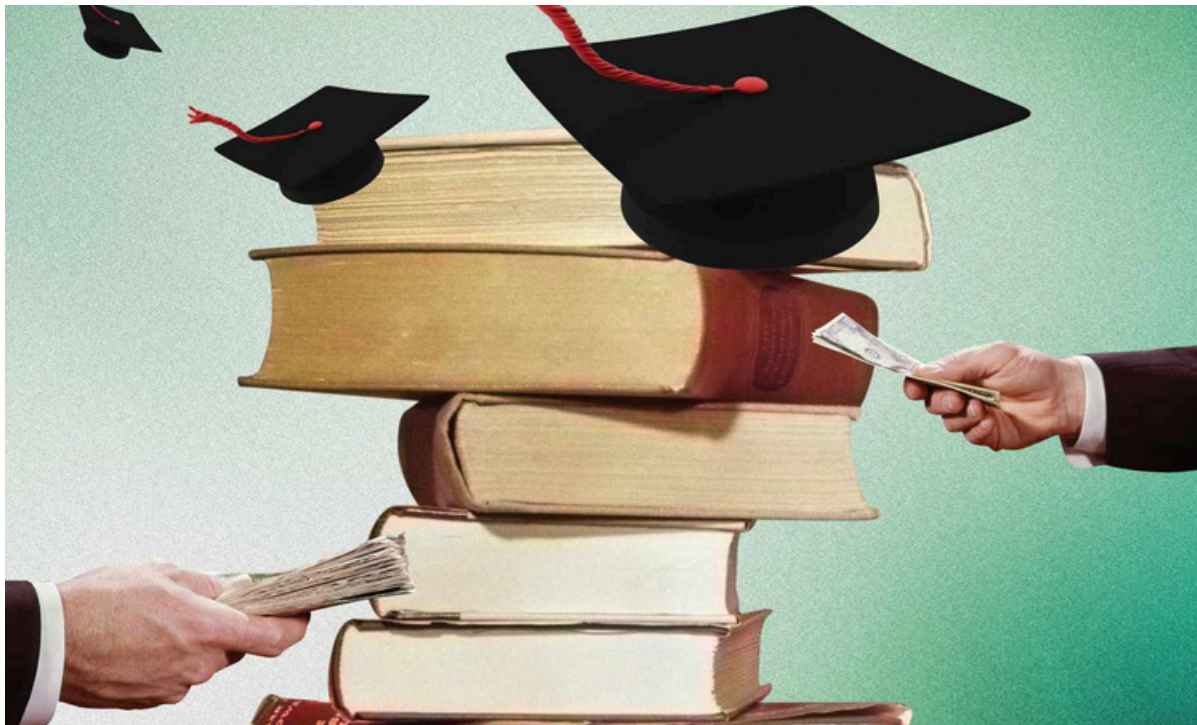
Þessu er verið að breyta.

Nýju lögin virka þannig að í staðinn fyrir að námsstyrkurinn reiknast allur í lokinn reiknast hann á hverri önn.

Ef nemandi klárar allar einingar sínar á önninni fær hann 20% endurgreitt fyrir námslán þeirrar annar, þarna teljast skólagjaldalán og framfærslulán bæði með. Síðan í lok námsins fær lántaki 10% endurgreitt af öllu láninu í heild sinni ef hann klárar námið á réttum tíma. Námsstyrkurinn hækkar ekkert með nýja fyrirkomulaginu en veitir þó mun meiri sveigjanleika.

Breytingar á upphafi afborgana og breytingar á vaxtafyrirkomulagi.

Eins og staðan er í dag byrjar einstaklingur á námslánum að borga af þeim 12 mánuðum eftir útskrift. Þetta þýðir að lántaki hefur 12 mánuði eftir nám til að koma sér fyrir áður en hann þarf að byrja



Alice Morgan / Investopedia / Getty Images.

að borga. Nýju lögin breyta þessum tíma í 18 mánuði, þannig lántaki mun nú hafa eitt og hálft ár til að koma sér fyrir áður en afborganir hefjast. Þessi breyting mun veita lántökum meira svigrúm.

Vextir námslána byggjast á vöxtum ríkissjóðs að hverju sinni. Þetta þýðir að vextirnir geta breyst mikið á milli mánaða og geta verið ófyrirsjáanlegir. Þessu verður breytt á þann hátt að vextir munu byggjast á þriggja ára meðaltali ríkisvaxta. Þetta þýðir að vextir munu nú ekki breytast jafn mikið á milli mánaða. Breytingin er mikilvægt skref sem gerir afborganir mun fyrirsjáanlegri.

Næstu skref og hlutverk Menntasjóðsins

Þessar breytingar eru mikilvægar. Þær gera námslánakerfið sanngjarnara og réttlátara. En þetta er þó aðeins örlítið skref í rétta átt. Námslán verða ennþá jafn lélég, framfærslulán munu enn ekki duga fyrir framfærslu og afborganir verða enn íþyngjandi. SFHR styður stefnu Landssamtaka íslenskra stúdenta (LÍS), heildarsamtök stúdentahreyfinga hérlendis, í námslánakerfinu. Við viljum sjá mun meiri breytingar en ráðist er nú í. Framfærslulánin duga ekki til og þurfa að hækka, vextirnir þurfa að lækka, koma þarf upp vaxtaþaki, ákveðnu hámarki sem vextir geta farið í og styrkjakerfið þarf að batna talsvert.

Menntasjóðurinn þjónar í raun hlutverki sínu ekki lengur. Hann á að vera tól til félagslegrar jöfnuðar. Þetta þýðir einfaldlega að hlutverk MSNM á að vera að jafna stöðu allra stúdenta. Það á

ekki að skipta máli hver þú ert, hversu mikið þú átt inni á bankabók eða hverra manna þú ert, Menntasjóðurinn á að jafna þína stöðu svo þú getur stundað háskólanám án fjárhagslegra vandræða. Staðreyndin er sú að þetta er ekki að virka. Íslenskir háskólanemar eru við það að slá heimsmet í hlutfalli stúdenta sem vinna með námi. Háskólamenntun er auk þess að rýrna í virði og afborganir námslána hafa slæm fjárhagsleg áhrif á alltof marga. MSNM hagar sér í dag dálítið eins og banki á almennum markaði. Markaðs vextir eru á láunum sem þýðir einfaldlega að afborganir séu alltof háar í kerfi sem á að jafna stöðu stúdenta. Auk þess er lögð áhersla á það að MSNM standi undir skuldbindingum sínum. Þetta þýðir að allri áhættu er fleytt áfram á lántaka, s.s háskólanema. Áður fyrr var ríkissjóður ábyrgur en því var breytt fyrir um fimm árum. Við verðum að setja spurningarmerki við það að samfélagið standi ekki lengur saman að þessu jöfnunartæki, heldur bláfátækir stúdentar.

Háskólaráðherra segir að ráðast þurfi í meiri breytingar á námslánakerfinu. Þessar breytingar eru sagðar vera fyrsta skref en samt sem áður tóku þær alltof langan tíma og taka ekki einu sinni gildi á þessu ári. Stúdentahreyfingin öll verður að halda áfram að beita þrýstingi og kalla eftir meiri breytingum. Auk þess er það gríðarlega mikilvægt að hlustað verði á rödd stúdenta og hagsmunasamtaka þeirra í þeirri vinnu.

Höfundur er nefndarfulltrúi SFHR og fulltrúi einkarekinna háskóla í stjórn Menntasjóðs námsmanna.

Bleiki dagurinn í HR

Sara Lind Finnsdóttir
sara24@ru.is

Miðvikudaginn 22. október sl. var Bleiki dagurinn haldinn hátíðlegur í HR líkt og undanfarin ár. Nemendur og starfsfólk mættu í bleiku og í hádeginu var boðið upp á bleikar veitingar, þ.á m. bleikar vöflur, rjóma og gosdrykki. Þá var einnig í boði að snúa lukkuhjólinu fræga og vinna alls konar bleika vinninga. Þá var hægt að kaupa bleiku slaufuna og bleika boli til styrktar Krabbameinsfélaginu.

Loks voru allir bleikklæddir hvattir til að mæta í stigann í Sólinni til að taka hópmynd og í kjölfarið voru veitt verðlaun fyrir bleikustu HR-ingana.



Mynd frá heimasíðu HR.



Mynd frá heimasíðu HR.

Um 600 manns í Sólinni á alþjóðadeginum!

Alþjóðadagur HR 2025



Sara Lind Finnsdóttir
sara24@ru.is

Alþjóðadagur HR var haldinn miðvikudaginn 3. september síðastliðinn. Dagurinn heppnaðist einstaklega vel og sóttu í kringum 600 manns, bæði nemendur og starfsmenn, daginn. Dagurinn fór fram Sólinni, líkt og undanfarin ár en þar voru settir upp alls konar básar þar sem fólki gafst kostur á að að kynna sér skiptinám, framhaldsnám erlendis, styrki og önnur alþjóðleg tækifæri.

Þá buðu skiptinemar skólans upp á framandi veitingar frá heimalöndum sínum og kynntu um leið samstarfsskóla HR. Á meðal þeirra sem sóttu daginn voru fulltrúar sendiráða og alþjóðlegra samtaka sem kynntu alþjóðleg tækifæri á borð við framhaldsnám, styrki og tungumál.

Myndir frá heimasíðu HR.



SKYNVIN

Nýtt rými fyrir nemendur til að taka pásu frá streitunni

Silja Haraldsdóttir
siljah23@ru.is

Háskólinn í Reykjavík hefur nýlega opnað herbergið „SKYNVIN“, sem er rólegt og notalegt rými ætlað öllum nemendum skólans. Herbergið er sérstaklega hannað til að skapa fríðsælt umhverfi þar sem nemendur geta dregið sig í hlé frá annasömum dögum og álagi námsins. Þar geta þeir tekið andlega og líkamlega pásu, stundað núvitund, hugleiðslu eða einfaldlega slakað á í ró og næði.

Markmiðið með SKYNVIN er að stuðla að bættri vellíðan, einbeitingu og jafnvægi í daglegu lífi nemenda. Í slíku rými geta þau átt stund með sjálfum sér, stillt hugann af og safnað orku fyrir áframhaldandi vinnu og námi. Þetta er því tilvalinn staður fyrir þau sem vilja hvíla sig frá hávaða, áreiti og hraða umhverfisins.

Til að tryggja að rýmið nýtist öllum á sem bestan hátt eru ákveðnar reglur sem ber að virða. Mikilvægt er að halda bæði hljóði og lýsingu í lágmarki meðan á notkun stendur, svo friðurinn haldist fyrir alla sem nýta herbergið. Einnig er óheimilt að tala í síma eða eiga samtöl inni í rýminu, þar sem slíkt getur truflað þá sem leita róar og einveru. Svo ber nemendum að fylgja almenntri skyngsemi og sýna tillitsemi ef aðrir biða eftir að komast að.

SKYNVIN er þannig mikilvæg viðbót við aðstöðu Háskólans í Reykjavík, sem sýnir áherslu skólans á andlega heilsu og vellíðan nemenda.

Sjálfbærnidagur 2025



Mynd frá heimasíðu HR.

Silja Haraldsdóttir
siljah23@ru.is

Miðvikudaginn 29. október fór fram hinn árlegi „Sjálfbærnidagur“ þar sem nemendur, starfsfólk og gestir fengu fjölbreytta dagskrá tileinkaða sjálfbærni og hringrásarhagkerfinu.

Dagskráin hófst með kynningum í Sólinni þar sem samstarfsaðilar eins og Landsvirkjun og Landsnet kynntu starfsemi sína með áherslu á hringrásarhugsun. Síðar fór fram málstofa með titlinum „Loftslagsaðgerðir: Hvar liggur ábyrgðin?“ þar sem sérfræðingar úr háskóla og atvinnulífi töluðu um hlutverk fyrirtækja og íslenska ríkisins í loftslagsmálum.

Einnig voru veittir styrkir til rannsóknar- og doktorsverkefna innan sjálfbærrar þróunar, til dæmis verkefni eins og „Pathways of Microplastics“ og „Off grid hydropower“.

Í heild sinni var dagurinn vel heppnaður; vel lukkað skref í átt að aukinni vitund og virkri þátttöku í sjálfbærnimálum hjá HR.



Landsvirkjun



Nú eruð þið tryggð á meðgöngunni!

Meðgöngu- og foreldravernd er nú innifalin í sjúkdómatryggingu

Brautskráning frá Háskólanum í Reykjavík

Umfjöllun

Sara Lind Finnsdóttir
sara24@ru.is



Ragnhildur Helgadóttir



Ingveldur Gyða Gísladóttir

Laugardaginn 25. október sl. brautskráðust alls 104 nemendur frá Háskólanum í Reykjavík við hátíðlega athöfn í Silfurbergi í Hörpu. Það voru alls 89 nemendur sem brautskráðust af samfélagssviði og 15 af tæknisviði. Forstöðumaður samskiptasviðs, hún Ásthildur Gunnarsdóttir setti athöfnina. Katrín Halldóra Sigurðardóttir söng og Hjörtur Jóhannsson lék á píanó.

Fyrir hönd nemenda flutti Ingveldur Gyða Gísladóttir ávarp en hún brautskráðist með meistaraþráðu í mannauðsstjórnun og vinnusálfræði. Þá flutti Rektor skólans, Ragnhildur Helgadóttir einnig ræðu og fjallaði þ.á.m. um þær breytingar sem hafa orðið og verða meiri í háskólanámi er varða notkun gervigreindar:

„Þið sem útskrifist í dag fenguð – þó það sé kannski aðeins mismunandi – ekki gervigreindarbyltinguna fyrr en á síðari hluta námstímans. En undanfarna mánuði hafa háskólar um allan heim, og við hér þeirra á meðal, verið að hugsa eins vel og við getum um áhrif hennar á nám og háskólastarf yfirleitt. Við erum ekki að hugsa um neikvæð áhrif þess á heilann að styðjast of mikið við gervigreind heldur frekar hvernig við horfumst í augu við nýjan veruleika og vinnum með hann og innan hans.“

Næsta brautskráning verður þann 31. janúar 2026. Myndir eru frá heimasíðu HR.



Hlaut riddaratign ítalska ríkisins

Viðtal við Paolo Gargiulo, prófessor við verkfræðideild

Silja Haraldsdóttir
siljah23@ru.is



Mynd frá heimasíðu HR.

Paolo Gargiulo er prófessor við verkfræðideild Háskólans í Reykjavík og forstöðumaður heilbrigðistækniseturs við háskólann. Hann hefur hlotið viðurkenningu fyrir brautryðjandi framlag sitt til vísinda og tækni. Starf hans brúar bilið milli verkfræði og læknisfræði, með áherslu á klíniska myndgreiningu, þrívíddarlíkön og prentun fyrir skipulagningu skurðaðgerða, taugavisindi og endurhæfingu.

Á Landspítalanum hefur Paolo verið frumkvöðull í innleiðingu þrívíddarprentunar við undirbúning skurðaðgerða – nýjung sem hefur hjálpað til við að stytta aðgerðatíma og bæta útkomu sjúklinga í fjölmörgum aðgerðum um allt land.

Ný riddartign

Til viðurkenningar á framúrskarandi framlagi sínu til akademísks og vísindalegs samstarfs milli Ítalíu og Íslands hefur Paolo hlotið riddaratign ítalska ríkisins. Heiðurinn undirstrikar leiðtoga hlutverk hans í að efla alþjóðlegt samstarf og stuðla að rannsóknum sem tengja tækninýjungar við klíniska starfsemi.

Brúar bil milli vísinda og samfélags

Rannsóknir Paols sýna hvernig ný tækni – allt frá þrívíddarlíkönum til háþéttrar heilarítmælingar (EEG) og háþróaðrar myndgreiningar – getur umbreytt verkferlum á sjúkrahúsum, aukið nákvæmni í skurðaðgerðum og stutt við endurhæfingu sjúklinga. Starf hans er dæmi um kraft þverfaglegs samstarfs við að yfirfæra rannsóknir yfir í raunverulegar lausnir í heilbrigðisþjónustu.

Horft fram á veginn

Með þessari viðurkenningu er búist við að Paolo muni styrkja enn frekar tengsl Íslands og Evrópu, auka alþjóðleg rannsóknarnet og skapa ný tækifæri til nýsköpunar í heilbrigðis- og verkfræði-

greinum. Viðurkenningin beinir einnig kastljósinu að þeim verkefnum, fyrirtækjum og akademísku framtaksverkefnum sem hann leiðir – sem öll munu njóta góðs af aukinni athygli og samstarfi.

Viðtal við Paolo

Ertu að vinna að einhverjum nýjum verkefnum?

Hjá heilbrigðistæknisetrinu erum við núna að auka við vinnu okkar með sjúklinga sértækt stafrænt tvíburakerfi – tölvulíkön og þrívíddarprentuð líkön sem geta líkt eftir vélrænu ástandi raunverulegra líffæra.

Við erum einnig að þróa fyrsta gagnagrunninn á landsvísi yfir sjúkdóma og tilviksrannsóknir til menntunar og þjálfunar sem kallast Radio Anatomical Interactive Library.

Hefur nýja viðurkenningin breytt einhverju í starfi þínu?

Auðvitað ekki :-)) en að hljóta titilinn er heiður og mun örugglega opna nýjar dyr fyrir sameiginlegum rannsóknum og samstarfi. Persónulega hvetur titillinn mig til að halda áfram – að tengja vísindi, tækni og klíniska notkun enn betur saman.

Hefur þú einhver ráð fyrir unga heilbrigðisverkfræðinga sem vilja starfa á þínu sviði?

Já, svo sannarlega. Heilbrigðisverkfræði er eitt af mest spennandi og ört vaxandi sviðum nútímans. Mitt fyrsta ráð er að vera áfram forvitin og halda áfram að læra – ekki aðeins um lækningatækni, heldur einnig um mannslíkamann og hvernig klínískt umhverfi virkar. Raunveruleg nýsköpun á okkar sviði verður til þegar verkfræðingar og læknar skilja hvort annað.



Viðburðir næstu annar!!



Þessi önn hefur verið gríðarlega skemmtileg. Stúdentafélagið, aðildar- og undirfélög þess og fastanefndir hafa haldið uppi heimsklassafélagslífi í formi fjölbreyttra viðburða. Önnin hófst með átta nýnemadjömmum, einu hjá SFHR fyrir alla HR-inga og síðan einu hjá hverju aðildarfélagi. Stuttu seinna var HR-hí dagurinn haldinn hátíðlegur þar sem stúdentar skólans kepptu í ýmsum leikjum. Þá tók „árshátíðarseason“ við þar sem aðildarfélögin héldu glæsilega fögnuði fyrir félagsmenn sína. Ekki má gleyma öllum öðrum viðburðum sem haldnir voru á önninni. Hér má nefna gríðarlega flott próflokartíð, tvö stórskemmtileg hrekkjavökuvöld og að sjálfssögðu Gulleggið, stærstu vísindaferð háskólanna. Næsta önn verður ekkert síðri, ef eitthvað þá mun félagslífið ná nýjum hæðum þá.

Góðgerðarvikan

SFHR og Birta, samfélags- og sjálfbærniefnd Stúdentafélagsins, munu byrja önnina með krafti með fyrstu góðgerðarvikunni í þrjú ár! Þar munu stúdentar vinna saman að því að styrkja gott málefni. Ýmslegt skemmtilegt mun eiga sér stað í vikunni en nemendur munu framkvæma alls konar áskoranir og safna áheitum. Hápunktur vikunnar verður í lokinn með stórglæsilegu góðgerðarpartíi. Þar munu stúdentar skemmta sér saman og fagna árangri vikunnar.

Árshátíð SFHR

Ekkert lát verður á fjörinu því strax í febrúar verður árshátíð Stúdentafélagsins haldin hátíðleg. Árshátíðin hefur um árabil verið stærsti viðburður innan HR og SFHR lofar að hátíðin í ár verði sú besta hingað til! Kvöldið hefst með glæsilegum kvöldverði þar sem veislustjórar skemmta gestum. HR-musical, myndbands- og söngvakeppni aðildarfélaga SFHR verða að sjálfsögðu á sínum stað og síðan tekur ballið við. Þar mun úrvalslíð söngvara stíga á svið og gestum gefst tækifæri til að skemmta sér fram á nótt!

Skíðaferð SFHR

Skemmtunin heldur áfram í mars þegar hin árlega skíðaferð SFHR fer fram. Nemendur HR þekkja þessa ferð vel enda hefur hún skapað sér fastan sess í félagslífinu. SFHR og aðildarfélögin halda norður til Akureyrar í glæsilega þriggja daga veislu. Þar lofum við frábæru balli, strýtuþartíi aldarinnar og endalaus fjöri. Við viljum þó hvetja nemendur HR til að biðja fyrir snjó í Hlíðarfjalli, hann vantaði því miður í fyrra.

Stjórn Stúdentafélags HR
studentafelag@ru.is

HR hlýtur viðurkenningu Jafnvægisvogarinnar árið 2025

Sara Lind Finnsdóttir
sara24@ru.is

Viðurkenningarathöfn hreyfiaflsverkefnis Jafnvægisvogarinnar fór fram í Háskóla Íslands sl. október en Háskólinn í Reykjavík hlaut þar viðurkenningu. Það voru alls 90 fyrirtæki, 22 opinberir aðilar og 16 sveitarfélög sem hlutu viðurkenningu í ár. Það voru þær Ester Gústavsdóttir, mannauðsstjóri HR og Elísabet Þóra Jóhannesdóttir, mannauðssérfræðingur hjá HR, sem tóku við viðurkenningunni.

Verkefni Jafnvægisvogarinnar stuðla að því að virkja viðskiptalíf á Íslandi til verða fyrirmyndir fyrir aðrar þjóðir þegar kemur að jafnrétti. Þá veitir Jafnvægisvugin stjórnendum fyrirtækja sem hafa náð markmiðum um jöfn tækifæri kynjanna viðurkenningar árlega.



Ester Gústavsdóttir og Elísabet Þóra Jóhannesdóttir. Mynd frá heimasíðu HR.

Mikilvægi félagslífs í námi

Nám getur verið meira en verkefni og próf



Særún Björk Jónasdóttir

Háskólinn í Reykjavík hefur lengi verið þekktur fyrir öflugt nám og sterka tengingu við atvinnulífið, en það sem gerir HR einstakan er fólkið og félagslífið sem myndast innan veggja skólans. Fólkið í kring gerir

námið ekki aðeins árangursríkt, heldur líka skemmtilegt. Sem forseti Stúdentafélagsins í HR hef ég séð af eigin raun hversu mikið félagslífið skiptir máli fyrir vellíðan og árangur nemenda. Aðildarfélögin okkar, hvort sem það er Atlas, Lögrétta, Markaðsráð, Mentés, Pragma, Tviund eða Technis, skapa vettvang fyrir nemendur til að kynnst og byggja upp tengsl sem endast langt út fyrir námið sjálft. Þar fá nemendur tækifæri til að hafa gaman, kynnst fólki og upplifa að námið sé meira en bara verkefni og próf. Það er auðvelt að líta á félagslíf sem eitthvað auka eða það er að segja „þegar maður hefur tíma“. En í raun er það einn af lykilþáttum góðrar námsupplifunar. Að hafa góða vini og stuðningsnet í kringum sig getur skipt sköpum, sérstaklega þegar álagið er mikið. Einn góður vinur getur skipt öllu máli, hvatt mann áfram, hlustað þegar lífið verður krefjandi og fagnað með manni þegar árangur næst. Í HR erum við heppin að eiga virkt og fjölbreytt félagslíf sem býður öllum að taka þátt, þessi tengsl gera námið skemmtilegt og gefandi. Með því að stíga inn í félagslífið færðu ekki aðeins dýrmæta reynslu, heldur eignast þú fólki sem styður þig, hvetur þig og gerir námið að eftirminnilegri ferð. Nám á að vera krefjandi, en það á líka að vera skemmtilegt. Félagslífið í HR tryggir að við upplifum hvort tveggja og hvet ég ykkur til að taka þátt!

Myndir eru aðsendar.

Særún Björk Jónasdóttir,
forseti Stúdentafélags HR (SFHR).



Pallaball. Hrekkjavöku partí Pragma X Tviund 2024



HR musical á Árshátíð SFHR 2025



Fótboltamót SFHR 2025



Ólympíuvika SFHR 2025



Nýnemapartí SFHR 2025.

Greinakeppni Háskólablaðsins

Ritnefnd Háskólablaðsins hvatti nemendur, í byrjun skólaárs, til að taka þátt í keppni sem gekk út á það að skrifa grein og senda til birtingar. Þema keppninnar í ár var „Á bakvið bækurnar – hvað gerir fólk utan náms?“ en nemendum var þó frjálst að skrifa um hvað sem er, allt milli malbiksins og regnbogans, eins og skáldið sagði.

Markmiðið var að gefa nemendum tækifæri til að koma hugsunum sínum á framfæri og efla um leið færni sína í ritun texta. Með stöðugri þróun gervigreindar gæti svo farið að aðeins tölvur skrifi texta í framtíðinni, hver veit?

Greinakeppnin er endurvakið verkefni sem átti áður mikilli vinsældum að fagna, og við í ritnefndinni ákváðum að blása í hana nýju lífi í ár.

Sigurvegari Greinakeppnarinnar í ár er *Gabriel Dagur Kárason* en hann skrifaði um tímann og hve mikilvægur hann er. Gabriel hlýtur að launum gjafabréf frá Domino's og drykki frá Ölgerðinni.

Grein Gabriels stóð upp úr í samkeppninni og hlaut hann verðskuldaðan sigur. Greinin er hér að neðan.

Ritnefnd Háskólablaðsins þakkar Gabriel kærlega fyrir hans framlag og óskar honum til hamingju með sigurinn!

Um tímans dýrmætu fyllingu

Það þekkja flestir vítahringinn sem heltekur marga þá sem eru í háskólanámi. Vakna, keyra í skólann, sitja í tíma, keyra heim, skrolla á símanum, skrolla meira, sofa, og svo endurtaka í tvö til þrjú ár fyrir meistara- eða bakkalárgráðu. Sumir metnaðarfullir nemendur ná að troða heimalærdómi inn á milli þess sem þeir glápa á símann, en þeir verða sífellt færri. Í nútímasamfélagi er sífellt meiri gagnrýni á notkun símtækja við ýmsar aðstæður, t.d. í kennslustofum grunnskóla, í umferðinni og í ráðherrastólum Alþingis. Þá hefur jafnvel myndast ákveðin mótspyrna við skjátíma, einkum hjá þeirri kynslóð sem saknar þess mest er athygli þeirra var undir eigin stjórn. Áður fyrr gat fólki leiðst tímunum saman, en nú til dags geta fæstir nefnt hvenær þeim leiddist seinast, það fyrirbæri hefur dáið út, eða það heldur fólk.

Raunin er sú að oftast er gripið í símann þegar tómið í lífinu birtist: hljóðlát stund á biðstofu læknis, þögn á stefnumóti, í bíósalnum, í leikhúsinu o.s.frv. Við reynum að fylla upp í tómið, hleypa ekki að sökkvandi tilfinningunni sem kemur þegar við erum ekki að festa glyrnurnar við LED-skjáinn, og rífum hann úr buxnavasanum við öll tækifæri. Núið hverfur eins og kertalogi sem blásið er á, og reykurinn sem fylgir á eftir loganum eru tækifærin sem fara forgörðum.

Fyrir heilann er einfalt að velja úr. Síminn er einfaldlega miklu skemmtilegri en heimalærdómurinn, og algörípminn veit hvernig á að skammta efni svo að þú haldir athyglinni markvisst hjá honum.

Það vantar vitundarvakningu um það hvernig má sækja sér hamingjuhormóna á aðra vegu en með símaglápi. Í skólanum notast flest allir við tölvu núorðið, og því

óhjákvæmilegt að eyða mörgum klukkustundum að stara á tölvuskjá. Bætir ekki úr sök að fólk er svo eyða frítímanum líka í að stara á annan minni skjá.

Í stöðunni er þrennt hægt að gera þegar tómið læðist að: ekkert og leiðast fyrir vikið, fylla upp í stundina með algörípmaskömmtuðu skemmtiefni; hinn óendanlega skammt, eða þriðji möguleikinn, sem fer fram hjá mörgum; að tileinka sér áhugamál. Að tileinka sér áhugamál er ekki einungis mannbætandi, heldur geta áhugamál verið ofboðslega gefandi, einkum þegar áhugamálin eru í þágu menningar. Þau geta bætt þroska okkar, hreyft við okkur og geta jafnvel breytt lífi okkar og annarra, andlega og líkamlega. Bókmenntir hafa skapað að miklu leyti manneskjuna sem ég er í dag. Þegar ég las *Svartar fjaðrir* eftir Davíð Stefánsson fyrir nokkrum árum síðan féll ég fyrir ljóðlistinni svo gjörsamlega að víst var að ekki yrði snúið aftur. Margar bækurnar hafa hreyft við mér og fengið mig til að líta lífið öðrum augum, einkum ljóðabækur. Um önnur áhugamál sem eru mannbætandi má nefna líkamsrækt eða önnur áhugamál sem reyna líkamlega á, en þá er líkaminn beinlínis skapaður á ný út frá iðjunni. Iðkandinn er steinninn og samtímis steinsmiðurinn, dregur út listaverkið innan frá. Jafnframt má segja að ljóðlist dragi út innra sjálfið með því að leggja í orð það sem dýpst dvelur í mannssálinni, og hið sama á við um tónlistasmiðju.

Tónlist, það að búa hana til eða hlusta á hana, er áhugamál sem flestir hafa mikið dálæti á. Í gegnum æskuna erum við umkringd tónlist, í leikskólanum eru söngstundir, í grunnskólum eru söngleikir

og svo þegar fólk verður eldra fer það að tileinka sér ákveðnar tegundir tónlistar og sækir tónleika hjá listamönnum sem því hugnast, myndar jafnvel tengsl í gegnum áhuga sinn á tónlistinni. Sumir hugsa hlýlega til þess að ná sér niður eftir daginn með því að spila nokkra hljóma á hljóðfærið sitt, og það var frændi minn einn sem sagði mér líkt og vitringur að þegar eitthvað amaði að, þá væri gott að geta gripið í gítarinn og leitt út tilfinningarnar í hljómunum hans.

Hvert sem áhugamálið er verður það óhjákvæmilega eins og góður vinur á vegi lífsins. Þér gefst líka tækifæri til þess að samsama þig ekki einungis við starfstítil eða stöðu. Sá eiginleiki fer hratt dvínandi í veröld sem græðir á því að þú látir áhugamálin fram hjá þér fara. „Lát ei tímann tómum höndum frá þér fara,“ láttu hann ekki renna þér úr greipum, og nýttu hann vel.



Gabriel Dagur Kárason/Aðsend mynd

Höfundur er 2. árs nemi við Lagadeild HR

Háskólablaðið þakkar Gabriel kærlega fyrir framlag hans í greinakeppni Háskólablaðsins.

Háskólablaðið þakkar jafnframt öllum þeim sem tóku þátt að þessu sinni og vonar að þau taki þátt aftur við næstu útgáfu.

Vísindavaka 2025 í Laugardalshöll

Umfjöllun

Sara Lind Finnsdóttir

sara24@ru.is

Þann 27. september sl. var Vísindavaka haldin í Laugardalshöll en það er nokkurs konar uppskeruhátíð vísinda á Íslandi. Hátíðin er opin öllum og geta gestir kynnt sér vísindi á lifandi og skemmtileg hátt.

Gestir fá tækifæri til að tala við okkar fremsta fólki í vísindum og kynnst vísindunum og mikilvægi þeirra í öllum öngum samfélagsins.

Á hátíðinni var, eins og síðastliðin ár, spennandi framboð frá Háskólanum í Reykjavík en fulltrúar skólans kynntu hluta af þeim verkefnum og rannsóknnum sem skólinn vinnur að hvort sem það er í námi eða starfi.

Hátíðin var vel sótt í ár en það mættu um 7.000 gestir.



Hér má sjá drengi að spila Minecraft, tölvuleikinn vinsæla. Mynd frá heimasíðu HR.



Gestir fengu að taka þátt í ýmsum mælingum, hér má sjá mælingu á hoppi á vegum íþrótafræðideildarinnar. Mynd frá heimasíðu HR.

Vaknar klukkan 5 til að mæta á morgunæfingar

Viðtal við Veigar Hrafn Sigþórsson

Tristan Thoroddsen

tristan25@ru.is



Veigar keppir í 200 m skriðsundi á Smáþjóðaleikunum 2025 í Andorra



Íslandsmeistaramótið í apríl 2024. Veigar keppti í 100 m skriðsundi

Veigar Hrafn Sigþórsson er margfaldur Íslandsmeistari í sundi en hann æfir með Sundfélagi Hafnarfjarðar. Samhliða sundinu stundar hann nám í HR og er á öðru ári í hátækniverkfræði.

Hvernig byrjaðir þú fyrst að æfa sund og hvað var það sem heillaði þig við íþróttina?

Ég byrjaði að æfa sund þegar ég var fimm ára. Það sem heillaði mig mest við sundið var að þú getur séð niðurstöðurnar þínar svo auðveldlega og hvernig maður hefur bætt sig. Svo er líka félagskapurinn, gaman að vera með fólki sem æfir með manni.

Hver hefur verið stærsti sigur þinn hingað til, og ef eitthvað, hvað lærðir þú af honum?

Minn stærsti sigur var í fyrra þegar ég vann Íslandsmeistaratitil í sundi í skriði. Það var ekki fyrsti Íslandsmeistaratitillinn en það bara var eitthvað við þetta mót. Það var rétt fyrir lokaprófin í fyrra þannig að þetta var mjög erfitt. Dagurinn fyrir mótið var mjög erfiður, ég held að ég hafi ekki verið svona leiður á móti áður. Síðan fór þetta allt að koma á sunnudaginn, ég keppti í liðnum tvö skref, bætti mig og vann. Þetta kenndi mér virkilega mikið að treysta á hvað ég hef gert og árangur minn.

Hvernig lítur dæmigerður æfingadagur út hjá þér?

Ég vakna yfirleitt klukkan 5 og fer á morgunæfingar rétt fyrir kl. 6. Sú æfing er um einn og hálfan klukkutíma en ég fer yfirleitt fyrr upp úr lauginni til þess að komast í skólann á réttum tíma. Síðan er skóli frá 8.30 til 16, svo fer ég aftur heim. Næsta æfing hefst svo klukkan 16.45 og það er þrekæfing, þá sundæfing frá 18 til 20 og síðan er dagurinn búinn.

Hversu oft æfir þú á viku?

Morgunæfingar eru á hverjum einasta degi og fjórar á viku eftir hádegi.

Hvernig nærðu að halda þetta út?

Það er bara eiginlega vegna þess að allir aðrir eru að gera þetta. Stundum langar mig smávegis að sleppa æfingu, en næsta manneskja er ekki að gera það, þannig að ég mæti þá líka. Þannig halda æfingafélagar mínir mér við efnið.

Hver hefur haft mest áhrif á þig sem íþróttamann?

Bara þjálfararnir mínir og fólkið í kringum mig. Það hefur alltaf stutt mig og gefið mér markmið.

Af hverju valdir þú að halda áfram í námi samhliða íþróttum?

Mér leið eins og ég ætti eitthvað ennþá inni í sundi og það bara meikaði sens. Það eru margir sem halda áfram í sundinu, flestir fara til útlanda en ég ákvað að vera hérna á Íslandi, sem er ekki mjög algengt. Það hafa ekki margir farið í erfitt nám samhliða sundinu.

Hvernig tekst þér að samræma æfingar, keppnir og námskröfur?

Það gengur svona upp og ofan, stundum gengur það ágætlega en stundum ekki eins vel. Stundum finnst mér að námið og sundið vinni gegn hvort öðru. Mér líður stundum eins og ég sé ekki að standa mig eins vel og ég gæti í náminu og sama með sundið, þannig þetta hefur áhrif hvort á annað. Ég hef ekki alltaf nægan tíma fyrir hvort tveggja.

Hefur námið haft einhver áhrif á hvernig þú hugsar um íþróttina eða undirbúninginn?

Námið hefur helst ýtt undir hvernig ég nýti tímann minn best og að hverju er mikilvægt að huga fyrir mót. Aðalmálið er að hvíla sig vel fyrir mót. Hvíld skiptir mjög miklu máli og það að vera ekki stressaður í lífinu almennt, en maður hefur tilhneigingu til að stressast upp í skóla.

Hefur þú þurft að fórna einhverju í náminu eða íþróttinni til að halda jafnvægi?

Ekki enn þá, ég er enn í fullu námi og mæti á æfingar. Stundum þarf ég að sleppa æfingum til þess að læra fyrir próf eða eitthvað slíkt en ég er alveg að pæla í möguleikanum á að minnka við mig í námi og taka þá þrjá áfanga í staðinn fyrir fjóra. Ég veit að aðrir íþróttamenn eru að gera slíkt þannig að það væri örugglega förnir sem ég þyrfti að færa.

Hvað hefur komið þér mest á óvart við að stunda nám og íþróttir á sama tíma?

Bara hversu erfitt þetta er og hve mikill tími fer í þetta. Það er ótrúlegt hvað það er erfitt að stunda nám eftir að maður er þreyttur eftir ótrúlega erfiða æfingu, það mjög erfitt að ná að fókusa á námið þá.

Hvernig heldur þú einbeitingu og hvatningu þegar álagið er mest?

Ég reyni að minna mig á að þetta er bara ég og ég á ekki að vera að bera mig saman við neinn annan, taka bara litlu verkin sem maður vinnur á hverjum degi og fagna þeim.

Hvaða hlutverk leika mataræði og svefn í þinni frammistöðu?

Þau spila alveg mikinn hluta. Mataræði er mjög mikilvægt, ég finn alveg fyrir því bæði á æfingum og í skólanum ef ég er ekki búinn að borða neitt. Þá bara gengur ekki neitt upp, allt verður miklu erfiðara. Og svefninn skiptir líka miklu máli. Ég finn vel fyrir því að ef maður sefur lítið þá er erfiðara að standa sig vel á æfingum og ná fókusi í skólanum.

Finnst þér maturinn í skólanum vera nægur, til dæmis í hádeginu?

Mér finnst maturinn hérna bara ágætur, þetta er örugglega finn valkostur. Vandamálið er að þetta kostar dáiðið mikið þannig að ég sleppi að kaupa mat. Ég held að ég hafi aldrei keypt mat hér á þessari önn.

Tekur þú þá nesti með þér?

Já, eða bara kem ekki með neitt vegna þess að ég er að mæta á skritnum tímum. Stundum byrja ég klukkan 12 og á öðrum dögum er ég búinn klukkan 12. Ég tími ekki að eyða peningnum í skólanum, þetta er of dýrt.

Notar þú einhverjar sérstakar aðferðir til að takast á við streitu eða kvíða fyrir keppni eða próf?

Ekkert endilega, ég anda bara inn og út og passa að sofa nóg. Fyrir próf finnst mér fint að taka æfingu ef ég finn fyrir kvíða því æfingin vinnur svoltið á kvíðanum, annars geri ég ekkert sérstakt.

Finnur þú mun á þeim dögum og námsárangri þegar þú ert að æfa eða þegar þú ert ekki að æfa?

Þó ég spari svoltinn tíma með því að sleppa æfingu nýtist hann ekkert sérstaklega vel. Ég verð upptekinn af því að hugsa um að ég hafi sleppt æfingu, þá liður mér illa og það tekur það athyglina frá náminu.

Hvað myndir þú segja að íþróttin hafi kennt þér sem nýtist þér í lífinu almennt?

Að skipuleggja mig og nýta tímann sem allra best. Að læra milli tíma og hvenær sem ég get vegna þess að þegar maður er alltaf í sundlauginni þá hefur maður ekki tíma til þess að læra.

Ef þú gætir gefið ungu íþróttafólki, sem er líka í námi eitt ráð, hvaða ráð væri það?

Ég myndi segja að þau þurfi vita hvað þau vilja gera og þekkja markmiðin sín. Og vita líka að það er allt í lagi að taka námið líka aðeins hægar, þetta þarf ekki að vera svona erfitt, þetta getur alveg verið næs.

Hvaða markmið hefur þú fyrir næstu ár í íþróttinni?

Markmiðið mitt að komast á EM í desember, það er eiginlega eina markmiðið mitt út árið. Og kannski líka að finna gleðina aftur í þessari íþrótt, finna fyrir að það sé gaman.

Sérðu fyrir þér að þú haldir áfram í íþróttum eftir að námi lýkur eða gerir þær jafnvel að atvinnu?

Mér finnst það frekar ólíklegt. Maður veit samt aldrei hvort maður heldur áfram að bæta sig og eigi eftir að taka stórt bætingarstökk. En ef ég væri að fara í mastersnám þá sé ég ekki fyrir mér að æfa með því.

Hvernig myndir þú lýsa þínum stærsta draumi, bæði í námi og íþróttum?

Stærsti draumurinn í íþróttinni væri að keppa kannski á HM og Ólympíuleikunum. Í náminu aðallega bara að klára þetta.

Ef þú horfir tíu ár fram í tímann, hvar sérðu sjálfan þig?

Ég sé sjálfan mig fyrir mér einhvers staðar að vinna. Ég verð örugglega ekki í sundi – en hvað veit maður? Það væri samt gaman að halda áfram í sundi eða einhverri annarri íþrótt.



Veigar vann bronsverðlaun á Smáþjóðaleikunum 2025 fyrir 4x200m skriðsund boðsundi.

Skoðun

Viltu spara milljón?

Látum fé fylgja nemanda

Orri Thor Eggertsson,
orri23@ru.is



Mynd af Facebook síðu Visku stéttarfélags

Vissir þú, kæri HR-ingur, að ríkið telur þig minna virði en stúdenta annarra háskóla? Af öllum þeim rúmlega 20 þúsund háskólanemum á Íslandi, setur ríkið þig í síðasta sæti? Vissir þú að ríkið styrkir nám allra annarra háskólanema á landinu meira en þitt?



Orri Thor Eggertsson

eru dýrar í rekstri eða taldar mikilvægar, fá hærri styrki en aðrar o.s.frv. Hins vegar gildir ein sérstök regla einungis um Háskólann í Reykjavík. Reglan er sú að framlag til kennslu hvers nemanda í HR er aðeins um 75% af framlaginu sem aðrir skólar fá. Þetta þýðir að allir aðrir háskólar fá þriðjungi meira fyrir hvern nemanda en þeir í HR. Afleiðingar þessarar stefnu eru mjög einfaldar, HR-ingar borga mismuninn með hærri skólagjöldum.

Mörgum finnst þessar reglur vera rangar. Stefnan er beinlínis ósanngjörn. Af hverju samþykkja stjórnvöld það að mismuna nemendum HR sérstaklega, einungis fyrir það að velja að stunda nám í HR? HR-ingar eru ekki síður mikilvægir en nemendur í HÍ, HA eða hvaða skóla sem er. Menntun HR-inga skilar síst minna til þjóðfélagsins en menntun í öðrum skólum og mætti í raun halda því fram að HR skili betri einstaklingum út í atvinnulífið en sumir aðrir skólar. Stjórnvöld segja þrátt fyrir þessar staðreyndir ætti okkar menntun ekki að fá sömu framlög, þar sem við stundum nám við einkaskóla sem rukkar skólagjöld.

Án HR væri skólakerfið sprungið

Þessi stefna stenst engin rök. Stjórnvöld hafa sýnt fram á það að þau eru tilbúin að styrkja einkarekna háskóla jafn mikið og þá opinberu. Sem dæmi má nefna Listaháskólann og Háskólann á Bifröst. Vandamálið virðist einfaldlega vera skólagjöldin. Ríkið heldur því fram að þau geti ekki veitt HR sama framlag þar sem nemendur greiða meira fyrir það að stunda nám við HR. Þau hundska þó þá staðreynd að án Háskólans í Reykjavík væri háskólakerfið sprungið. Hinir háskólarnir gætu ekki tekið við þeim nánast 4.000 manns sem hér stunda grunnnám sem þýðir að án HR myndu færri mennta sig. Auk þess finnst þeim ekkert mál að veita fullt, óskert framlag til háskóla sem rukka skrásetningargjald sem er ekkert annað en skólagjöld í dulargervi.

Þessi stefna stjórnvalda er enn annað dæmið um það að ríkinu finnst allt í lagi að stúdentar borgi fyrir vanfjármögnun háskólakerfisins. Ríkið setur einfaldlega ekki nægilegt fjármagn í þennan málaflokk og sendir reikninginn beint til nemendanna, í formi hárra skólagjalda og síhækkandi skrásetningargjalda.

Eru sumir jafnari en aðrir?

Hvað getum við þó gert í þessu og hverjar ættu breytingarnar að vera?

Stúdentar HR hafa áður kallað eftir stefnunni „fé fylgir nemanda“, sem í stuttu máli er sú stefna að ríkið láti jafnt framlag fylgja hverjum nemanda, óháð því hvar hann stundar nám. Þar er kallað eftir því að framlagsmódelinu sé breytt á þann hátt að það taki ekki mið af því við hvaða háskóla stúdentinn stundar nám.

Hver nemandi í grunnnámi í HR greiðir nú 634.000 kr. í skólagjöld árlega og þar með nær tvær milljónir í heildargreiðslur fyrir þriggja ára B.Sc- eða B.A-nám (sé miðað við það að skólagjöld standi í stað milli ára). Séu þessar tölur bornar saman við alla aðra háskólanema landsins þá greiða þeir 75.000 kr. skrásetningagjald fyrir árið, sem þó gæti hækkað í 100.000 kr. ef breytingar háskólaráðherra ganga í gegn, og verður heildarkostnaður þá 225.000 kr. Ef stjórnvöld veittu HR fullt og óskert framlag fyrir hvern nemanda væri hægt að lækka skólagjöldin um meira en helming! Meðalnemandinn í HR myndi þá spara heila milljón yfir þriggja ára grunnnám.

Ætlar ráðherra að standa við gefin loforð?

Stjórnvöld virðast þó ekki hafa kjarkinn til að ganga í þessar breytingar, ekki kjark í að standa raunverulega með háskólanemum. Háskólaráðherra hefur talað mikið fyrir því að styðja þurfi við háskólakerfið og stúdenta. Í kosningabaráttunni fyrir síðustu Alþingiskosningar sagði hann orðrétt: „Ég brenn fyrir jöfnuð þvert á aldur, þvert á kynslóðir, óháð búsetu,“ en greinilega ekki óháð háskóla. Auk þess sagði hann: „Það er ýmislegt að í íslensku samfélagi sem við verðum að laga... við þurfum að tryggja öllum aðgang að menntun.“ Hann sagði þetta en gerir síðan annað. Hann hefur ekki stutt að því að tryggja öllum menntun. Þvert á móti hefur hann takmarkað aðgang að menntun með því að viðhalda óþarflega háum skólagjöldum í næststærsta háskóla landsins og mælt fyrir því að hækka skrásetningargjöldin í hinum háskólunum. Hið sama gildir um forsætisráðherra. Fyrir kosningar sagði hún í myndbandi: „Við ætlum að auðvelda ykkur að vera í háskóla,“ og tekur síðan fram að háskólakerfið ætti að vera þannig að „fólk þarf ekki að borga undir sig svona ofboðslega mikið“. Viljinn virtist því vera til staðar fyrir kosningar – en ekki eftir þær.

Aukin framlög til leikhúss en ekki til skóla

Vandamálið eru ekki skortur á peningum. Háskólaráðherra samþykkti nýlega að veita auknu fé til Þjóðleikhúsið, u.þ.b. tveimur milljörðum. Ráðherrann sagði um þessa tveggja milljarða auknu framlög til Þjóðleikhússins: „Ekki stór upphæð í stóra samhenginu.“ Til samanburðar er þessi upphæð hærri en raunvirði aukinna fjárveitinga til allra háskóla í fjárlögunum. Athugavert er að stjórnvöldum finnst tveir milljarðar ekki vera mikið en eru þó ekki tilbúin að fjárfesta því í framtíð þjóðarinnar.

Krafan er í raun sáraefnöld. Stjórnvöld eiga að fjármagna nám í HR til jafns við aðra skóla. Þó fjármagn sparist núna, þá tapa þau á því til lengri tíma. Það á að hætta að fleyta kostnaði yfir á nemendur. Núverandi staða er ekkert annað en gervisparnaður fyrir ríkið. Færri hafa kost á að sækja sér hærri menntun og þeir sem gera það standa verr fjárhagslega. Tryggjum jöfnuð og réttlæti með því að láta fé fylgja nemanda, strax.

Kæri HR-ingur

Hvort sem þú ert nýnemi að stíga fyrstu skrefin þín í þessu umhverfi eða lengra kominn/nn/ð í námi, þá eru þessar síðustu vikur krefjandi fyrir flest. Það er mikilvægt að muna að það er eðlilegt að upplifa stundum að verkefnin séu of mörg og tíminn of litill.

Í prófatíð er auðvelt að bera sig saman við aðra, hvort sem það eru einkunnir, hraði eða skipulag. En samanburður hjálpar sjaldnast. Þú ert á þinni eigin vegferð, með þína styrkleika og áskoranir. Einbeittu þér að því sem þú getur stjórnað, þínum eigin framförum. Mistök og áskoranir eru ekki merki um að þú sért ekki með hæfnina, þau eru hluti af ferlinu. Með gróskuhugarfari (e. growth mindset) lítur þú á erfiðleika sem tækifæri til að læra og styrkjast. Spyrðu þig: „Hvað get ég lært af þessu?“ í stað þess að hugsa „Ég get þetta ekki.“

Þegar álagið eykst er auðvelt að gleyma grunnstöðunum en þær eru lykillinn að árangri og vellíðan. Hugaðu að svefninum því heilinn þarf á hvíld að halda til að læra og muna. Hreyfingin er okkar náttúrulega geðlyf, því skiptir máli að halda henni inni einmitt á annasömum tímum eins og í prófatímabili. Næringin er ekki síst mikilvæg því góður og

næringarrikur matur gefur okkur orku til lengri tíma.

Mundu að þú ert að gera góða hluti. Að vera í háskólanámi er stórt verkefni og þú ert þegar að sýna seiglu og metnað. Gefðu þér leyfi til að anda, taka hlé og muna að þetta er ferðalag – ekki spretthlaup.

**Kær kveðja,
Nemendaráðgjöf HR**

p.s. Við erum hér fyrir ykkur! Það er einfalt að bóka tíma, hvort sem það er hjá náms- og starfsráðgjöfum eða sálfræðingum og svo erum við einnig með fullt af fræðsluefni inn á heimasíðunni okkar. Endilega kikið á hana með því að skanna QR kóðann.



Með þessum kóða má nálgast heimasíðu námsráðgjafar. Einnig má finna síðuna á:

www.ru.is/namid/nemandinn/namsradgjof



Frá vinstri: Stella, Auður, Hildur, Jóhanna og Eva. *Aðsend mynd.*

Snjallræði styður við nýsköpun og samfélagslausnir

16 vikna háskólahraðall

Tristan Thoroddsen

tristan25@ru.is

Snjallræði er 16 vikna háskólahraðall sem hjálpar teyimum að þróa hugmyndir sínar að lausnum á áskorunum samtímans. Verkefnin tengjast meðal annars heilbrigðisþjónustu, menntun, jafnrétti, velferðartækni og umhverfismálum – allt með það markmið að styðja við heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna.

Snjallræði er samstarfsverkefni Háskóla Íslands, Háskólans í Reykjavík og Háskólans á Akureyri, með Marel og Reykjavíkurborg sem bakhjarla. Verkefnið var stofnað af Höfða friðarsetri árið 2018 og hefur verið haldið sjö sinnum síðan þá.

Hraðallinn er rekinn í samstarfi við MITdesignX, nýsköpunarsetur við Massachusetts Institute of Technology (MIT). Sérfræðingar þaðan koma til landsins og leiða vinnustofur þar sem þátttakendur fá fræðslu, þjálfun og handleiðslu frá innlendum og erlendum sérfræðingum í nýsköpun og samfélagsþróun.

Markmiðið með Snjallræði er að skapa vettvang fyrir samfélagssprota, þar sem frumkvöðlar geta þróað hugmyndir sínar í raunhæfar lausnir. Áhersla er lögð á sjálfbærni og að styðja verkefni sem hafa jákvæð áhrif á samfélagið.

Þriðja vinnustofa Snjallræðis fór fram í Háskólanum í Reykjavík 17. – 18. október. Þar leiddi Ásgeir Jónsson, kennari við viðskipta- og hagfræðideild HR, þátttakendur í gegnum fjölbreytt verkefni sem tengdust framtíðarsýn, viðskiptamódelum og teymisvinnu. Vinnustofan bar yfirskriftina *Envision* og byggði á aðferðafræði MITdesignX.

Áhersla var lögð á hvernig teymi geta sameinast um skýra stefnu, þróað sjálfbært rekstrarlíkan og unnið saman á árangursríkan hátt. Samvinna og gagnkvæm endurgjöf eru mikilvægur hluti af ferlinu og þátttakendur læra jafnt af mentorum og öðrum teyimum.

Vinnustofan endaði á friskandi nótum þegar hópurinn tók sundsprett í Nauthólsvík, sem var skemmtilegur endir á krefjandi og lærdómsríkri helgi.

Snjallræði heldur áfram að vera leiðandi vettvangur í íslenskri nýsköpun og samfélagsþróun – þar sem hugmyndir verða að veruleika og framtíðin er mótuð með samvinnu og hugviti.

Lífið er núna!

Perlað fyrir ungt fólk með krabbamein

Um fjöllun

Sara Lind Finnsdóttir

sara24@ru.is

Fimmtudaginn 6. nóvember settust bæði nemendur og starfsfólk skólans niður og peruðu armbönd fyrir stuðningsfélagið Kraft. Félagið er hagsmuna- og stuðningsfélag fyrir ungt fólk sem hefur greinst með krabbamein og aðstandendur þess. Perlurnar í armböndunum mynda setninguna *Lífið er núna* en það á að minna okkur á að vera í núnu og njóta á meðan við getum.

Rakel Gunnarsdóttir, verkefnastjóri hjá Samskiptasviði sagði að þessi stund hafi verið kærkomin, enda stutt í námsmatstímabil nemenda og því kjörið að setjast niður og gleyma sér með því að perla:

Við höfum gert þetta áður með púslu og nútíttund en nú vildum við láta gott af okkur leiða í leiðinni og perla fyrir ungt fólk með krabbamein. Við fengum því Kraft í heimsókn og skorum svo á hina háskólana að gera slíkt hið sama!

Markaðs- og kynningarstjóri Krafst, hún Eva Sigrún Guðjónsdóttir, bendir á að *Lífið er núna* armböndin séu stór partur af fjáröflun Krafst. Þess má geta að félagið er einungis rekið á styrkjum einstaklinga og fyrirækja ásamt sölu á varningi úr vefverslun Krafst. Í vefversluninni er m.a. hægt að kaupa ilmkerfi, spilastokk, skartgrip, brúsa og fatnað. Nemendur og starfsmenn skólans peruðu nokkur hundruð armbönd sem fara í sölu og rennur allur ágóði beint til Krafst.

Við í ritnefnd Háskólablaðsins hvetjum öll til að kynna sér og styrkja Kraft.



Góð námsráð



Háskólanám getur verið bæði spennandi og krefjandi. Það krefst sjálfsaga, skipulags og hæfileikans til að halda haus þegar verkefnin hrannast upp. Með nokkrum einföldum ráðum má gera námið bæði skilvirkara og ánægjulegra.

1. Skipulag er lykillinn

Byrjaðu á því að búa þér til raunhæfa námsáætlun. Brjóttu stærri verkefni niður í minni hluta og settu þér skýr markmið fyrir hvern dag eða viku. Hægt væri að nota dagatöl, forrit eða bara skrifa niður minnismiða til þess að halda utan um skiladaga á verkefnum. Að sjá verkefnin fyrir sér á blaði getur minnkað álag og aukið yfirsýn.

2. Lærðu á þinn hátt

Allir læra á mismunandi hátt. Sumir muna best með því að lesa og skrifa, aðrir með því að hlusta eða ræða efnið. Prófaðu mismunandi aðferðir til þess að finna hver aðferð virkar best fyrir þig. Finndu það sem hentar þér og notaðu það markvisst.

3. Taktu þér pásu og hreyfðu þig

Heilinn lærir betur þegar hann fær hvíld. Notaðu „Pomodoro“-aðferðina, lestu eða vinndu verkefni í 25 mínútur og taktu síðan fimm mínútna hlé. Fáðu ferskt loft, hreyfðu þig eða teygðu úr þér. Smá hreyfing getur aukið einbeitingu og orku.

4. Dragðu úr kvíða

Kvíði fyrir verkefni og próf er algengur, en það eru ýmsar leiðir til þess að draga úr honum hann. Undirbúningur er besta vopnið; þegar þú veist að þú hefur lagt þig fram róast hugurinn. Prófaðu að draga djúpt andann, hugleiða eða nota öndunaræfingar áður en þú sest niður til að læra. Hafðu í huga að ein einkunn skilgreinir ekki þig eða þinn árangur.

5. Hugsaðu um þig

Svefn, næring og félagsleg samskipti eru jafn mikilvæg og lestur. Góð líðan skapar betri árangur. Vertu góður við sjálfan þig, gefðu þér stund til að hlaða batteriín og mundu að það er eðlilegt að finna fyrir stressi, það þýðir bara að þér sé annnt um námið.



Nemendur og kennarar peruðu armbönd í Sólinni. *Mynd frá heimasíðu HR.*

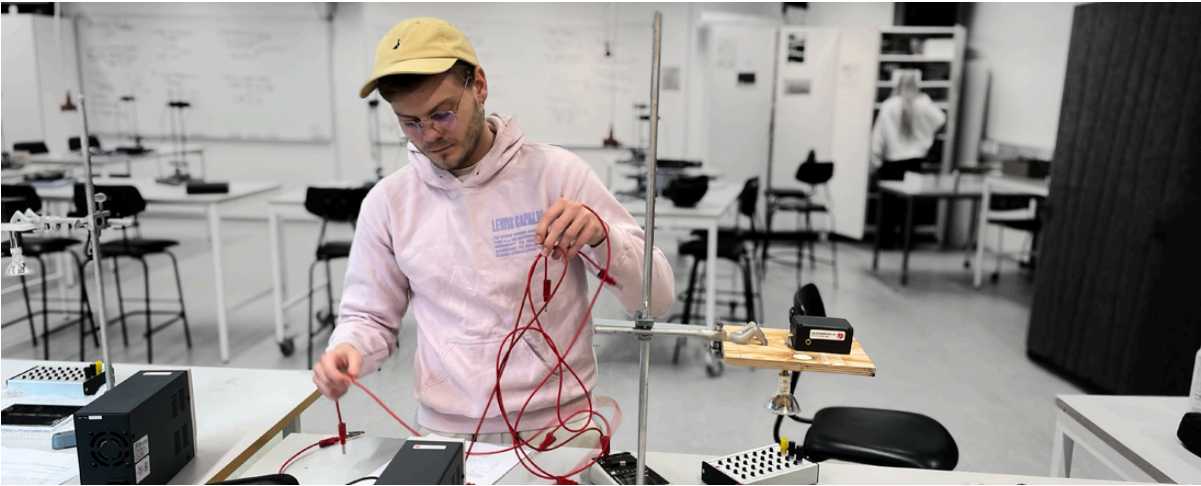


Lífið er núna! *Mynd frá heimasíðu HR.*

Á forsetalistanum sex sinnum í röð

Viðtal við Jóa Kjerulf

Silja Haraldsdóttir
siljah23@ru.is



Jói að vinna í eðlisfræði labbinu.

Jóhann Jörgen Kjerulf er á fjórða ári í HR. Hann er að klára tvær gráður, eina í verkfræði og aðra í tölvunarfræði, og gengur það vel. Hann hefur verið á forsetalistanum frá því hann byrjaði í náminu ásamt því að hafa verið dæmatímakennari í eðlisfræði.

Hvað ertu að læra?

Ég er að læra heilbrigðisverkfræði og tölvunarfræði.

Bæði?

Já, bæði. Tvær gráður og er á fjórða ári.

Hvernig ertu að fara að því að taka tvennt í einu?

Það eru bara auka áfangar í rauninni. Ég byrjaði á verkfræðiferlinum, en á meðan ég er að klára verkfræðigráðuna þá er ég að taka auka áfanga úr tölvunarfræði.

Ertu þá að taka fleiri áfanga en hefðbundin, full stundatafla?

Já, þá er ég að taka fimm til sex áfanga á tólf vikna tímabilinu.

Hvað ertu búinn að vera lengi á forsetalistanum?

Ég hef verið á listanum allar annirnar í skólanum. Sem er þá sex sinnum.

Hvað finnst þér hafa haft mest áhrif á námsárangurinn þinn?

Mestu áhrifin finnst mér koma frá öðru fólki. Ég kynntist rosalega góðu fólki strax á fyrstu önn.

Þannig að læra með fólki virkar vel?

Já, að vera umkringdur fólki sem þú getur treyst á og er áreiðanlegt. Að geta talað saman um efnið o.þ.h. fannst mér hjálpa mjög mikið.

Hvernig tekstu við álag og streitu í námi?

Streitu og álagi er bara svolítið bara sópað undir teppið og svo tekið gott crash um jólin, haha. En nei nei, samt svona í alvörunni þá þarf maður svolítið að finna eitthvað fleira að gera. Í mínu tilfelli þá prófaði ég að byrja að læra á gítar þegar ég var svona sirka hálfnaður með fyrstu gráðuna. Bara svona til að gefa hausnum eitthvað annað til að gera, meira skapandi og ekki endalaus verkefnavinna og vesen. Það hefur virkað mjög vel. Svona þínu escape.

Komstu beint úr menntaskóla hingað eða gerðir þú eitthvað á milli?

Ég gerði eitthvað á milli. Þetta er kannski þínu flókið svar í mínu tilfelli. Ég fór fyrst í framhaldsskóla og datt úr skólanum og fór svo aftur og datt aftur út þannig ég prófaði nokkrum sinnum og var að vinna þarna á milli og þá kom ég tæknilega séð næstum því beint upp úr menntaskóla þegar ég loksins náði að klára hann.

Hvernig ertu að ná að halda einbeitingu í verkefnum sem þú hefur minni áhuga á?

Þar kemur kannski aftur að fólkinu. Þau verkefni sem eru ekki spennandi fyrir mér eru yfirleitt verkefni sem að er skemmtilegt að vera bara með fólk í kringum sig til að aðeins geta dreift leiðindunum. Skemmtilegu verkefnin, það er náttúrulega auðvelt að halda einbeitingu þar.

Ertu með einhverja sérstaka námsaðferð fyrir utan það að vera bara í kringum fólk?

Nei, í rauninni ekki. Ekkert sem ég hef komið auga á og sett niður á blað. En ég svolítið bara lem hausnum í vandamálin þar til þau virka.

Hvort finnst þér betra að læra í skólanum eða vera einhvers staðar annars staðar?

Það er líka mjög mismunandi og fer eftir verkefnum. Í sumum verkefnum meikar sense að vera upp á tússtöflu í skólanum og í öðrum verkefnum meikar sense að vera í Sólinni með fullt af fólki. Önnur verkefni eru þannig að maður þarf bara að vera heima og taka þínu lock in. Það er ekkert eitt gott svar þar, held ég.

Finnst þér það að vera í þessu námi hafa breytt þér einhvern veginn?

Það kannski gefur mér ákveðinn metnað og sýn á hvað ég vil gera í lífinu að einhverju leyti. Ég myndi kannski segja að ég er aðeins ábyrgari og opnari fyrir mismunandi sjónarhornum á hlutina frá fólki.

Hvað stefnir þú á að gera eftir námið?

Ég stefni á að halda áfram í mastersnám, sennilega núna bara. Mig langar rosalega mikið að fara út í taugatengda gerviútlimi

og vinna með fólki sem á við þann erfiðleika að stríða að hafa misst útlimi, er með fæðingargalla eða eitthvað svoleiðis. Mér finnst það vera mál sem við ættum að geta leyst eða ættum að stefna að því að reyna að leysa. Við eigum öll að fá séns á að lifa lífinu á okkar eigin forsendum.

Hefur einhver sérstök persóna haft sérstaklega mikil áhrif á þig? Til dæmis kennari eða einhver annar sem þér finnst hafa mótað þinn námsárangur og feril?

Það er kannski erfitt að gera upp á milli fólks en ég myndi segja Siggí eðlisfræðikennari. Hann náttúrulega er ótrúlega solid og hefur bæði aðstoðað mig mikið og verið svona ákveðin fyrirmynd. Svo verð ég líka að segja Haraldur Auðunsson eðlisfræðikennari, ef allir gætu verið eins og Haraldur þá væri heimurinn aðeins betri staður.

Ef þú gætir haft áhrif á þróun námsins í skólanum, er eitthvað sem þú myndir breyta?

Jaaa, ég myndi vilja sjá svolítið meira eftirlit, eða, eftirlit er kannski sterkt orð, með því hvernig áfangar eru settir upp, hvernig námsmat er strúktúrerað og hvernig þeir eru kenndir. Mér finnst stundum vera rosalegur munur á áföngum og kennurum. Þó þeir séu flestir yfirleitt góðir þá hefur maður samt lent í leiðinlegri áföngum sem maður hugsar bara, „já, ókei, ef Ingunn hefði komið og skipulagt þennan áfanga þá hefði þetta verið miklu betra”.

Ef þú gætir gefið nýnemum eitt ráð, hvaða ráð væri það?

Námið er rosalega krefjandi og getur verið kvíðavaldandi, þannig ég myndi segja: Vertu góður við sjálfan þig, ekki segja hluti við sjálfan þig sem þú myndir ekki segja við vini þína og vertu duglegur að leita þér aðstoðar ef þú þarft á því að halda. Shoutout á Pieta samtökin – ég væri ekki þar sem ég er í dag ef það væri ekki fyrir þau.

Hélt þú upp á það með einhverjum hætti þegar þú komst fyrst á forsetalistann eða bara yfirhöfuð þegar þú hefur fengið viðurkenninguna?

Ég hef alltaf farið með mömmu, ömmu og afa út að borða daginn sem ég fæ viðurkenninguna afhenta. Þannig það er ákveðin hefð.

Skoðun

Íslendingar vs. snjór, hver vinnur?

Kunna Reykvíkingar ekki að keyra eða kann Reykjavíkurborg ekki að moka?

Unnur Guðfinna Daníelsdóttir
unnurd25@ru.is

28. október sl. féllu 27 sentimetrar af snjó í Reykjavík. Talið er að þetta sé nýtt met fyrir októbermánuð, þó metið var slegið aftur næsta dag (40 sm). Það virtist sem svo að enginn hefði séð þetta fyrir og þurftu íbúar borgarinnar að henda sér út í snjóinn flestir á sumar- eða heilsársdekkjum.

Töluvert var af umferðaróhöppum þennan dag og í kjölfarið komu upp umræður um hvort Reykvíkingar kynnu ekki að keyra í snjó og hvort höfuðborg landsins með „ís“ í nafninu ætti ekki að vera betur undirbúin.

Stoltir landsbyggðarbúar hlógu að myndum af föstum bílum eða fólki að reyna að ýta strætó af stað á Arnarneshæð og vildu allir sem gagnrýndu meina að „þetta myndi aldrei gerast hjá þeim“.

Ég verð að viðurkenna að ég er af landsbyggðinni, kem frá Ísafirði þar sem snjóar stundum í maí. En ég segi þetta ekki með landsbyggðarhroka, heldur með forvitni um hvort að það sé eitthvað til í þessari fullyrðingu, um að Reykvíkingar kunni ekki lengur að keyra í snjó.

Samfélagið heldur áfram, þótt það snjóí. Flestir höfðu ekkert annað val en að reyna að henda sér út í snjóinn og keyra af stað í vinnu eða skóla. Við erum jú víkingar, ekki satt? Við gerum grín að túristum fyrir að vera í úlpum á sumrin og finnum stolt í því að búa á eyju með bandbrjálað veður.

Þegar að svona dagar koma þarf að bregðast hratt við og/eða sýna fyrirhyggju í undirbúningi. Aðalbrautir borgarinnar voru fullar af snjó klukkan 9 að morgni þegar allir voru á leið í vinnu og ekkert eftirlit var á því hvort að fólk væri á bílum sem réðu við þessar aðstæður. Sennilega er ekki hægt að hafa eftirlit með búnaði fólks á dögum og við verðum að treysta á skynsemi íbúanna en á sama tíma þurfa íbúar að komast til vinnu og vita



Myndir: Visir /Anton Brink

kannski ekki nákvæmlega hverjar aðstæðurnar eru þegar lagt er af stað í morgunumferðina.

En við viljum vera stolt af því hvernig við bregðumst við snjó er það ekki? (eða er það bara landsbyggðagenið í mér sem finnst að við eigum að vera stolt af snjómokstri?) Þetta er svo stór partur af okkar ímynd, það er bara smá vandræðalegt að við ráðum ekki betur við þetta. A meðan allt var stopp í Reykjavík í nokkra daga voru Mosfellsbær og Selfoss hreinsaðir innan tveggja daga. Svo var slydda og krap á götunum í Reykjavík sem fraus svo á næturnar og varð að is. Þessar aðstæður gera það ómögulegt fyrir fólk á venjulegum bílum að keyra um.

Við Íslendingar, víkingarnir, viljum líka getað montað okkur að því að við kunnum að redda okkur í snjó, er það ekki? Þannig að hvort sem að götur séu illa mokaðar eða ekki þá kann Íslendingurinn að komast í vinnuna án þess að klessa á ljósastaur eða festast á hraðbraut. Alhvitir snjódagar í Reykjavík eru samt bara að meðaltali 45 á ári.

Það er ekki mikill tími til að æfa sig, þannig það er fullkomlega skiljanlegt að einstaklingar séu ekki sérstaklega góðir að keyra í snjó ef þeir æfa sig ekki. En Íslendingar ættu þó að kunna að meta aðstæður og að gera aðrar ráðstafanir.

Þetta er þó ekki mjög djúpt og alvarlegt mál, vissulega urðu einhver tjón á ökutækjum en að minni vitund komust allir heilir á húfi sinna leiða og snjórinn fór eftir fjóra daga. En staðreyndin er sú að þrátt fyrir að við höfum verið á þessari eyju í mörg hundruð ár kemur fyrsti snjórinn á hverjum vetri okkur enn að óvörum og við lendum í sama veseninu í ár og í fyrra. Lærum við af reynslunni?

Lögðu fram tillögur að stefnumótun í evrópskum samfélögum

Umfjöllun um NeurotechEU og European Student Assembly (ESA)

Líkt og flest aðrir háskólar í Evrópu þá er HR hluti af háskólabandalagi, NeurotechEU. NeurotechEU hefur það markmið að stofna leiðandi tengslanet á sviði heilarannsóknna og taugatekni til að auka samkeppnishæfni Evrópu í menntun, rannsóknum og nýsköpun. Bandalagið stefnir að því að efla þverfaglegt samstarf, stuðla að sveigjanleika nemenda og starfsfólks og veita yfirgripsmikla menntun og þjálfun í taugavísindum og tækni á öllum stigum háskólanáms. NeurotechEU býður upp á alls konar tækifæri fyrir nemendur samstarfsskólanna, t.d. sumar- og vetrarskóla í öðrum af samstarfsháskólunum, hакkaþon, vinnustofur og margt fleira. Sjálf kynntist ég fyrst Neurotech í gegnum eitt slíkt verkefni. Ég rakst á auglýsingu frá NeurotechEU í HR þar sem var verið að auglýsa eftir umsóknum til að vera einn af fulltrúum Neurotech á European Student Assembly, einnig þekkt sem ESA. ESA er evrópskt verkefni sem skipulagt er ár hvert af European Universities Community þar sem um 250 háskólanemar viðs vegar úr Evrópu og frá öllum evrópsku háskólabandalögnum til að

móta og leggja fram tillögur að stefnumótun um hina ýmsu málaflokkna í evrópskum samfélögum. Nemendum er skipt upp í hópa sem hver hefur sinn málaflokk til að móta hugmyndir að en nemendur fá einnig úthlutað tveimur öðrum hópum til að vera eins konar áheyrnarfulltrúi í og gefst þannig tækifæri til að leggja fram athugasemdir við tillögur hinna hópanna áður en þær eru lagðar fram á þinginu sjálfu. Verkefnið stendur ca. frá janúar fram til apríl/maí og endar á þriggja daga viðburði í Strasbourg í Frakklandi þar sem tillögurnar eru finnúsaðar, háskólanemendur hittast og rökraða þær og að lokum er kosið um tillögurnar, en ferðin er greidd af Neurotech. Þær tillögur sem samþykktar eru af þinginu, en einfaldan meirihluta þarf til þess, eru síðan áframsendar til hagsmunaaðila innan Evrópusambandsins, eins og t.d. Evrópu þingsins sjálfs. Sjálfri fannst mér ESA stórkostleg upplifun en viðburðurinn kynnti mig fyrir evrópsku háskólabandalögunum og þeim tækifærum sem þau bjóða upp á. Ég fékk að læra ýmislegt um hvernig tillögur er mótaðar og lagðar fram líkt og þær eru gerðar



Aðsend mynd.



Aðsend mynd.

horn sem leiddi til enn betri hugmynda og stefnu. Við lögðum á þinginu fram sex tillögur sem snéru að framtíð líflæknisfræði, t.d. var ein hugmyndin sem snéri að þróun sameiginlegri evrópskri gervigreind sem gæti virkað sem fyrsta stopp fyrir sjúklinga til að meta einkenni sín og hvert best væri að leita. Þau vinasambönd sem ég myndaði og tækifærið sem ég fékk til að bæði hafa áhrif á framtíðar stefnumótun Evrópu sem og efling eigin tengslanets eru ómetanleg, enda er ég enn í bandi við hópfélaga mína í dag.

Telma Ósk Þórhallsdóttir

Höfundur er í stúdentaráði NeurotechEU hjá HR ásamt því að vera synapse manager NTEU í HR og fulltrúi háskólabandalagsins í ForEU4All sem er háskólabandalag evrópskra háskólabandalaga.



Vilt þú bætest í hópinn? Fylgstu með á umsóknarvef okkar.



Verkís er öflugt og framsækið fyrirtæki sem býður fyrsta flokks þjónustu á öllum sviðum verkfræði. Við leggjum áherslu á sterka liðsheild sem býr yfir mikilli þekkingu og reynslu við að takast á við krefjandi verkefni.



Sofðu aðeins lengur, leigðu bíl í vetrarleigu.

Verð frá 69.900 kr./mán.



GO leiga



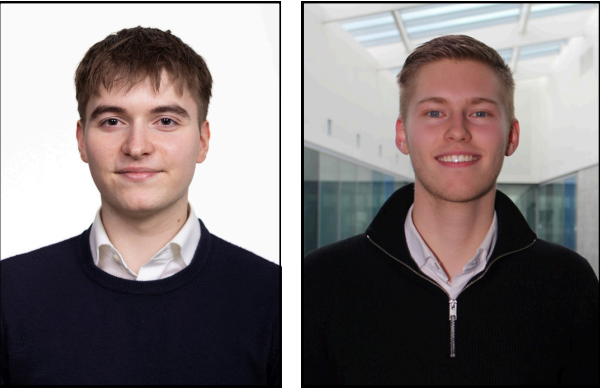
Aðsent

Er Málið ennþá málið?

Gríðarlegar verðhækkanir í Málinu



<https://www.ru.is/namid/nemandinn/ldstada>



Orri Thor Eggertsson Rúnar Gauti Gunnarsson

Í myndum okkur hefðbundinn nemanda í Háskólanum í Reykjavík. Hann mætir eldsnemma á morgnanna til að ná góðu stæði og stekkur síðan inn í skólann. Næst grípur hann sér einn ískaldan Collab í Kram og fer í tíma. Um ellefuleytið fara garnirnar að gaula vandræðalega í fyrirlestri og strax eftir tíma getur hann aðeins hugsað um hádegismatinn fram undan. Hann hefur fengið nóg af köldum samlokum þannig hann ákveður að stökkva í Málið. Þar bíður hann samviskusamlega í röðinni eftir máltíðinni góðu og greiðir á nýuppsprengdu verði 1.990 kr. fyrir máltíð dagsins. Þetta endurtekur hann daglega allt skólaárið og þegar upp er staðið hefur Málið fengið 338.300 kr. úr veskinu hans. Því má velta fyrir sér hvort hagsmunir nemenda séu þarna í forgrunni eða hvort Málið sé yfirverðlagt miðað við sambærilega þjónustu.

Vert er að hrósa Málinu fyrir magnafslátt sem hægt er að fá við kaup á 10 skipta kortum en í dag kosta þau 17.910 kr. sem gera 1791 kr. á hverja máltíð. Að sama skapi tók Málið í vor upp sjálfsafgreiðslu sem gerir nemendum kleift að skammta sér sjálfir og má vænta að matarsóun hafi í kjölfarið minnkað til muna. Þrátt fyrir hnökra við upphaf sjálfsafgreiðslunnar þar sem allt gekk fremur hægt hefur Málið leyst það vel og þjónusta Málsins er nú hnökralaus og góð.

Mállausi dagurinn

Árið er 2014. Nóvember er genginn í garð og nemendur Háskólans í Reykjavík hafa skipulagt „Mállausa daginn“, þar sem nemendur skólans eru hvattir til þess að mæta með nesti í stað þess að versla við veitingasöluna vegna slæms viðmóts og himinhás verðs. Yfir 600 nemendur mættu með nesti þann 7. nóvember í mótmælaskyni. Dagurinn vakti athygli fréttamiðla og fékk mikla umfjöllun sem í kjölfarið skilaði árangri í lægri verðum á völdum réttum og vörum. Stuttu síðar, í mars 2015, er verðskráin í Málinu eftirfarandi. 10 skipta matarkort í Málinu kostaði 8.900 kr. og fyrsta þriðjudag í mars voru þau á sérstöku tilboði, 8.000 kr. Hefðbundið verð á matarkorti í Málinu í mars 2015, reiknað á núvirði dagsins í dag, gera 13.800 kr. Matarkortin hafa því hækkað 28% umfram verðlag á þessu tímabili. Með þessar upplýsingar til hliðsjónar má velta fyrir sér hvort þörf sé á

öðrum mótmælum vegna hás verðlags á þessu skólaári. Einnig er vert að benda á að ef farið er inn á heimasíðu Málsins, malid.ru.is, eru verðskrár hvergi sjáanlegar. Ætli Málið skammist sín fyrir hátt verð eða er raunin sú að verið sé að okra á nemendum HR til gróða?

Tilgangur þessarar greinar er að vekja athygli og umræðu á þjónustu Málsins að undanförunu. Málið gerir margt gott en alltaf má rýna til gagns. Því er það ósk höfunda að rekstraraðilar sjái greinina og geti metið hvort rými sé til verðlækkana eða annarra hagræðinga.

Verðsamanburður

Glöggir nemendur tóku eflaust eftir verðhækkunum í byrjun annar. Allir réttir hækkuðu hressilega í verði strax á fyrsta skóladegi. Verð hækkuðu um allt að 17% og verðhækkanir voru langt umfram almenna þróun verðlags. Á töflunum hér að til hliðar má sjá yfirlit á þessum verðhækkunum.

Á töflunni hér til hliðar má síðan sjá verðsamanburð á mótuneytum þriggja stærstu háskóla landsins, þ.e HÍ, HR og HA. Sláandi munur er á verðunum en HR slær met í hverjum flokki. Réttur dagsins, hafragrauturinn og salatbarinn kosta mest í Málinu. Ef við skoðum aftur dæmið í byrjun greinarinnar, þ.e nemanda sem kaupir sér rétt dagsins daglega, en gerum nú ráð fyrir því að hann beini sínum viðskiptum til Hámu eða Kaffi Borgar þá er munurinn gríðarlegur. Árskaup í Hámu myndu kosta nemandann 278.000 kr. og 306.000 kr. í Kaffi Borg. Nemendur þessara skóla eru þá að spara sér tugi þúsunda aðeins í hádegismat. Vert er að taka fram að stúdentar HÍ og HA eru ekki að greiða 634.000 kr. árlega í skólagjöld. HR er þá greinilega dýrasti skólinn á fleiri vegu en einn.

Orri Thor Eggertsson, nefndarfulltrúi SFHR
Rúnar Gauti Gunnarsson, samskiptafulltrúi SFHR

Verðsamanburður í Málinu - Réttir 15. ágúst - 18. ágúst			
Réttir	15 ágúst	18 ágúst	Hækkun
Réttur dagsins	1.850 kr.	1.990 kr.	8%
Grautur	400 kr.	480 kr.	20%
Salatbar	2.950 kr.	3.150 kr.	7%

Verðsamanburður á Málinu (HR), Hámu (HÍ) og Kaffi Borg (HA)			
Verðsamanburður í Málinu, Hámu og Kaffi Borg			
Réttir	Málið	Háma	Kaffi Borg
Réttur dagsins	1.990 kr.	1.640 kr.	1.800 kr.
Grautur	480 kr.	/	200 kr.
Salat	3.150 kr.	2.890 kr.	1.500 kr.



Boltahornið

Niðurstöður frá 4. nóvember

Enski

Enski boltinn er heldur betur farinn að rúlla og línur farnar að skýrast. Skytturnar virðast ætla að hlaupa með deildina enda hafa aldrei verið með sterkari hóp. Rétt á eftir þeim fylgja City með Guardiola í total football-pælingunum sínum og þeim við hlið eru Poolarar með 300 milljónir af nýjum leikmönnum á varamannabekknum enda enginn þeirra sem virðist geta sparkað í bolta í rauðu treyjunni. Það stefnir í spennandi toppbaráttu ef Arsenal fer að misstíga sig.

Staðan:

	1	Arsenal	10	8	1	1	18–3
	2	Manchester City	10	6	1	1	20–8
	3	Liverpool	10	6	0	0	18–14
	4	AFC Bournemouth	10	5	3	3	17–14
	5	Tottenham Hotspur	10	5	2	2	17–8
	6	Chelsea	10	5	2	2	18–11
	7	Sunderland	9	5	2	2	11–7
	8	Manchester United	10	5	2	2	17–16
	9	Crystal Palace	10	4	4	4	14–9
	10	Brighton	10	4	4	3	17–15

Spænski

Spænski boltinn fer af stað eins og síðustu áratugi en eftir 11 leiki eru Real og Barca í efstu tveimur sætunum, shocking. Madríðingar virðast fara örlítið betur af stað en Börsungar hafa verið að berjast við meiðsli og ungstirnið Lamine Yamal er að missa sig í frægðinni. Madríðingar eru gríðarlega sterkir með Mbappe og Bellingham í miklum ham. Það er vert að fylgjast með stöðunni þar á bæ.

Staðan:

	1	Real Madrid	11	10	0	1	26–10
	2	Barcelona	11	8	1	2	28–13
	3	Villarreal	11	7	2	2	22–10
	4	Atletico Madrid	11	6	4	1	21–10
	5	Real Betis	11	5	4	2	18–12
	6	Espanyol	11	5	3	3	15–13
	7	Getafe	11	5	2	4	12–13
	8	Deportivo Alaves	11	4	3	4	11–10
	9	Elche	11	3	5	3	12–13
	10	Rayo Vallecano	11	4	2	5	12–14

Ítalski

Ítalski boltinn hefur sjaldan verið meira spennandi en einungis eitt stig aðskilur efstu fjögur sætin. Deildin hefur sjaldan verið jafn slök og því ekki við miklu að búast af ítölsku liðunum í meistaradeild Evrópu. Aftur á móti eru margir Íslendingar að spila á Ítalíu og eru að gera misvel. Albert hefur verið meiddur en virðist vera að koma sér inn í lið Fiorentina sem liggja í næstsíðasta sæti deildarinnar. Vonandi að Albert rífi þá í gang.

Staðan:

	1	Napoli	10	7	1	2	17–9
	2	Inter	10	7	0	3	16–11
	3	Milan	10	6	3	1	19–8
	4	Roma	10	7	0	3	21–12
	5	Bologna	10	5	3	2	13–10
	6	Juventus	10	5	3	2	16–12
	7	Como	10	4	5	1	13–10
	8	Udinese	10	4	3	3	14–11
	9	Cremonese	10	3	5	2	12–13
	10	Sassuolo	9	4	1	4	11–15



Sudoku-hornið

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

1

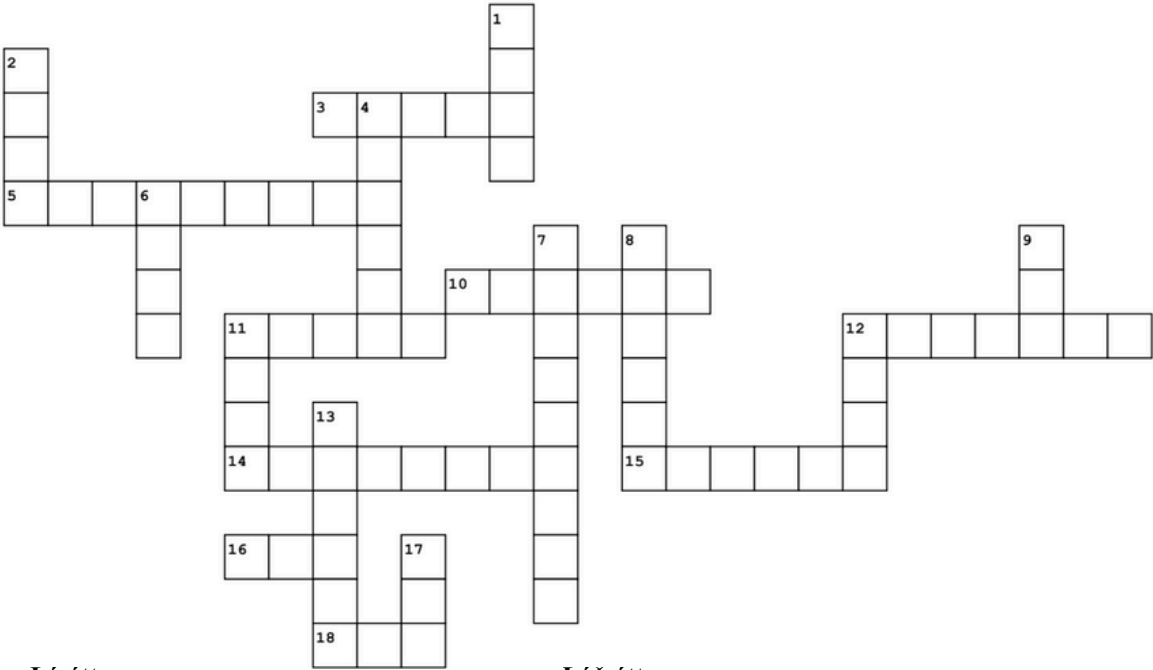
	1		4			5		
				9				
		4			8			
	4	5		7	1			2
7	2		3					
8					6		3	7
		9	1	3		6		
	3			6		2		1
1				9	8			3

2

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

3

Krossgáta



Lárétt

- 3. Venja, ríkjandi um skemmri eða lengri tíma, einkum í klæðaburði
- 5. Samkoma þar sem hljómlist er flutt samkvæmt dagskrá fyrir áheyrendur
- 10. Loðið nagdýr með stór eyru
- 11. Látið vaxa, framleiða með jarðyrkju
- 12. Með ósléttri áferð; fremur óvingjarnlegur í viðmóti, hryssingslegur
- 14. Traustar forsendur eða loforð; samningur
- 15. Fámennur
- 16. Mannfjölda
- 18. Faðir móður e-s, faðir föður e-s

Lóðrétt

- 1. Er eirðarlaus
- 2. Ljúft
- 4. Leikni, fimi, list
- 6. Afkvæmi sauðkindar
- 7. Svörun, t.d. frá kennara eða tölvu við gerð verkefnis
- 8. Himnesk vera
- 9. Gera ráð fyrir, skammstöfun
- 11. Vært
- 12. Af notalegu háu hitastigi
- 13. Vera í för með
- 17. Sturlaði

Vísnakornið

Hugurinn reyndi að halda fókus yfir kennslubók og kaffibolla þó líkamsorkan sé löngu þrotin. Þá varð þessi vísa til:

Við bókina sit ég og svitna,
streitan að taka völd.
Verðið í Kram létur mig ekki að fitna,
því svöng hef ég set hér næstum öll kvöld.

Þegar kvöldið tekur og aðrir slaka á rís samheldnin í lestrarhópnum. Þreyta og húnor mynda undarlegt jafnvægi á leiðinni að lokamarkinu.

Á síðkvöldum sitjum og lærum
og stílinn úr bókunum færur
inn í örþreyttan haus
þar hver skrúfa er laus
en andann samt virkjum og nærur.

Morguntraffíkin getur verið svo ósköp lýjandi. Þessi vísa varð til einn morguninn og sú hugsun bærði á sér: “Af hverju fór ég ekki bara fyrr á fætur?”:

Ef ég færi aðeins fyrr á fætur,
þá færi' ekki' eins í taugar bílafjöld.
En morgunlúrin er svo ósköp sætur,
undir seng með lokuð gluggatjöld.

Það er auðvelt að láta hugann reika á morgunfyrirlestrunum. Þessi vísa varð til einn morguninn þegar maður hefði frekar viljað vera heima.

Ég geispa í grjóthörðu setinu,
og genginn er næstum af "vetinu"
Því allt hér upplagt,
var áður frá sagt,
og nálgast má hitt á netinu.

Þegar meðaltöl, staðalfrávik og kúrfur taka yfir skjáinn fer þolinmæðin að þynnast.

“Þýði” er nauðsyn, þegar á að reyna,
í þjóðar-normal-meðalkúrfu að spá.
Viskuboltar, vísindi þar greina,
en við og Jón og Gunna, - ekkert sjá.

Dagarnir styttest, verkefnin hlaðast og hausinn fer á yfirsýning. Þá er ljóst að prófatíminn er mættur. Þá tekur við hinn hefðbundni prófskjálfti, en þó smá von um kraftaverk.

Í meiriháttar strögl og stress,
stefnir lóðbeint vegna þess,
að skólinn heimtar skrár og próf,
en skilur ekki meðalhóf.

Lífið í námi er ekki alltaf beysið. Fjárhagurinn hangir á bláþræði en huggunin finnst oft heima hjá mömmu.

Menntaveginn hann gengur glaður,
en gengur þar stundum á vegg,
því hann er orðinn uppkominn maður,
með áhyggjukollvik og skegg.

Á Hótel mömmu' er þó hægt um vikið,
og hugsað vel um þann son,
með greiðslumatið gótt og sviðið,
sem gefur ei nokkra von.

Það eru engar skólaíþróttir í háskóla, þessi vísa er um íþróttatímana í grunnskóla

Á veturna var ávallt gaman
að mæta í íþróttir saman.
Hlaupa og teygja,
þú veist hvað þeir segja...
þeir grennast sem svitna í framan.

Ritnefnd Háskólablaðsins
haskolabladid@ru.is

Orðarugl

A	U	L	Þ	J	Á	B	E	I	B	V	H
G	V	Ö	R	Ð	U	R	S	J	A	E	L
I	L	L	Í	M	T	A	M	E	G	G	O
S	Ó	M	R	A	V	K	I	G	G	A	G
S	S	Y	S	B	I	N	G	Ó	S	B	A
A	F	I	S	K	U	R	A	O	E	R	R
K	O	S	R	M	Æ	Ð	U	R	L	É	A
A	S	Ú	M	Y	N	R	A	T	U	F	P
B	H	R	A	T	T	E	I	F	R	U	Á
M	Ó	B	E	B	G	G	E	B	A	K	T
I	Í	F	L	Ý	D	Ó	M	L	U	S	T
S	B	L	I	R	U	S	H	A	R	V	Ú

- Íþrótt þar sem kylfur eru notaðar
- Drykkjarilát til að taka með
- Mánudagsmatur
- Leikur með spjöldum, kúlum og vinningum
- Ekki hægt heldur.....
- Blátt á litinn, sem þú tekur með til útlanda
- Fullt hús matar
- Dýr í húsdýragarðinum
- Formánuður og sælgætisframleiðandi

- Tól til að klippa
- Öryggis-, dyra-, hús- eða fanga-...
- Annað orð yfir sjónvarp
- Frumtala, lægri en 10
- Bergtegund
- Þjófur
- Móðir í ft.
- Annað orð yfir kvikmyndahús
- Gúmmi eða íþrótt

Svörin eru hér á hvolfi

1

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

2

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

3

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

A	U	L	Þ	J	A	B	E	I	B	V	H
G	V	Ö	R	Ð	U	R	S	J	A	E	L
I	L	L	Í	M	T	A	M	E	G	G	O
S	Ó	M	R	A	V	K	I	G	G	A	G
S	S	Y	S	B	I	N	G	Ó	S	B	A
A	F	I	S	K	U	R	A	O	E	R	R
K	O	S	R	M	Æ	Ð	U	R	L	É	A
A	S	Ú	M	Y	N	R	A	T	U	F	P
B	H	R	A	T	T	E	I	F	R	U	Á
M	Ó	B	E	B	G	G	E	B	A	K	T
I	Í	F	L	Ý	D	Ó	M	L	U	S	T
S	B	L	I	R	U	S	H	A	R	V	Ú

- Lárétt
- 1. Íðar
 - 2. Sætt
 - 3. Tíski
 - 4. Þjófur
 - 5. Tónleikar
 - 6. Lamb
 - 7. Endurgjöf
 - 8. Engill
 - 9. Grf
 - 10. Kanína
 - 11. Ræktia
 - 12. Hríufur
 - 13. Fylgja
 - 14. Trygging
 - 15. Líðfar
 - 16. Múg
 - 17. Öði
 - 18. Afí

Stjörnuspá

Hrútur (21. mars - 19. apríl)

Hrútarnir eru að fara inn í nýtt tímabil sem er stútfullt af nýjum tækifærum. Það getur verið erfitt að takast á við nýjar áskoranir en trúðu mér, þú munt tækla þær eins og allt annað sem þú gerir. Jólin eru þinn tími og þú munt njóta hátíðanna með þínu allra besta fólki.

Tvíburi (21. maí - 20. júní)

Þú ert svo mikil félagsvera og það tekur auðvitað á. Þú verður að passa þig að gefa ekki allt frá þér, því þú myndir gera það ef þú gætir. Janúar verður einstaklega góður mánuður fyrir þig. Ef ég ætti að gefa þér eitt ráð þá væri það að slaka aðeins á, þú getur ekki verið allt í öllu! Þótt þig langi það. Hver veit nema ástin kíki við í byrjun næsta árs.

Naut (20. apríl - 20. maí)

Breytingar geta verið erfiðar og þá sérstaklega fyrir nautin. Á endanum erum við samt eins og kamelljón og aðlögumst aðstæðunum. Þér getur fundist eins og þú sért að missa tökin að einhverju leyti en það er svo miklu meira en stærra sem bíður þín. Stundum þarf bara að taka af skarið! Vertu ófheimið við að standa við þínar skoðanir og ekki láta aðra hafa áhrif á þig.

Krabbi (21. júní - 22. júlí)

Elsku krabbi minn, heimakæri, sniðugi og feimni krabbi, það hefur verið mikið álag á þér undanfarnar vikur en jólin eru rétt handan við hornið. Stóra vandamálið sem þú ert enn að glíma við (þú veist hvað ég er að tala um) er senn á enda og þú þarft ekki að hugsa meira um það þegar nýja árið gengur í garð. Njóttu hátíðanna með þínu besta fólki en passaðu þig að borða ekki yfir þig eins og þú átt til að gera.

Ljón (23. júlí - 22. ágúst)

Ljónin fara full sjálfstrausts inn í nýtt ár, þú kaupir þér líklega skipulagsbók sem þú munt nota í 2 vikur. Nei djók! Reyndu að halda skipulagi á lífinu þótt þú viljir það ekki. Haustið þitt var frábært og nú verður þú að halda áfram að leggja þig fram í náminu því á endanum munt þú uppskera eins og þú sáir!

Meyja (23. ágúst - 22. september)

Elsku meyja, það þarf ekki allt að vera fullkomið! Þú og steingeitin eigið það sameiginlegt að vera með smá fullkomunaráráttu þótt þið mynduð ekki viðurkenna það. Þú ert svo metnaðarfull sem er frábært en þú verður að muna að það er ekki endirinn á heiminum ef hlutirnir fara ekki eins og þú vildir.

Vog (23. september - 22. október)

Haltu áfram að standa þig vel, margt smátt gerir eitt stórt! Lífið á það til að koma með hindranir en það er bara til þess að sjá hvernig þú tæklar þær. Þessi hindrun sem lífið gaf þér í haust er eitthvað sem þú getur tæklað. Með nýjum tímum og nýju ári verður allt betra. Mundu að brosa!

Sporðdreki (23. október - 21. nóvember)

Þú hefur verið í smá deilum við fjölskyldumeðlim en það virðist vera að fjara út. Mundu að sá vægir sem hefur vitið. Það sem einkennir þig er þessi sterka réttlætiskennd sem þú hefur og auðvitað þrjóskan. Notaðu þrjóska á eitthvað gáfulegt! Nýja árið verður þér afar gott og er ný vinna eða stöðuhækkun í vændum hjá þér.

Bogmaður (22. nóvember - 21. desember)

Elsku bogmaður, þú verður að fara lifa meira í núinu og hætta að hugsa um fortíðina. Ég veit þú saknar gömlu góðu tímana, við gerum það öll. Við þurfum að læra að meta það sem við höfum og njóta augnabliksins. Það getur verið erfitt að aðlagast nýjum aðstæðum og hafa síðustu vikur væntanlega tekið á. Opnaðu hugann og vertu víðsýnn, kæri bogmaður. Ef þú brosir framan í heiminn þá brosir heimurinn framan í þig.

Steingeit (22. desember - 19. janúar)

Þér finnst eins og þú hafir engan tíma, þú ert alltaf á fullu og það bitnar á geðheilsunni. Þú verður að passa að forgangsraða hlutunum og setja sjálfa þig í fyrsta sæti. Þú, um þig, frá þér, til þín! Ég veit að skammdegið fer illa í þig en það birtir alltaf til að lokum og áður en þú veist verður maímánuður kominn með sínar björtu sumarnætur!

Vatnsberi (20. janúar - 18. febrúar)

Þú ættir að finna þér nýtt áhugamál, prófa eitthvað nýtt eins og yoga, hugleiðslu, listmálun eða söng. Við þurfum öll að rækta okkar innri mann og þá sérstaklega finna barnið í sjálfu okkur. Það er engin skömm að gleyma sér og leika sér. Það er stórt ferðalag í vændum á næsta ári sem þú þarft að fara undirbúa þig fyrir fyrr en síðar.

Fiskur (19. febrúar - 20. mars)

Elsku fiskur þú verður að hætta að hugsa hvað öðrum finnst. Berðu höfuðið hátt og hættu að spá í öðrum. Ef þig virkilega langar þetta þá veistu hvað þú átt að gera! Taktu af skarið, ófheiminn! Aðfangadagur verður fremur notalegur og góður og áramótin ennþá betri.

Súkkulaðibitasmákökur

Uppskrift



Mynd frá Pinterest.

Innihaldsefni:

- 220g hveiti
- Itsk salt
- ½ tsk matarsódi
- 185g púðursykur
- 85g sykur
- 210g brúnað smjör
- 1msk vanilludropar
- 1 egg + 1 eggjarauða
- 60g súkkulaði bitar
- 20g dökkt súkkulaði (70%+)

Valkvætt:

Innihald úr 1 vanillustöng
Sjávarsaltsflögur til að toppa

Aðferð:

- Taktu meðalstóran pott og stilltu eldavélina á meðalháan hita. Settu allt smjórið í pottinn og hrærdu stöðugt í því. Haltu áfram að hræra þar til smjórið verður gullinbrúnt og fær hnetukenndan ilm. Þegar það er brúnað skaltu strax taka pottinn af hitanum og færa smjórið yfir í hitapolið ílát til að stöðva eldunina og geyma það í ísskáp þar til það nær stofuhita.
- Athugið: Það er einstaklega auðvelt að brenna smjórið svo passaðu að hræra stöðugt í því og littu aldrei af pottinum á meðan þú eldar.
- Blandaðu öllum þurrefnunum saman í stóra hrærivélaskál.
- Bættu kælda, brúnaða smjörinu rölega saman við. Þegar allt smjórið hefur blandast saman skaltu bæta við egginu, eggjarauðunni og vanilludropunum. Hér myndirðu einnig bæta vanillubaununum út í.
- Þegar allt hefur blandast vel saman skaltu blanda súkkulaðidropunum varlega saman við.
- Saxaðu dökka súkkulaðið í smáar, þunnar flisar og blandaðu þeim varlega saman við smákökudeigið.
- Mótaðu deigið í jafnar kúlur, um 40–50 g hver.
- Láttu kökurnar hvíla þar til þú ert tilbúinn að baka þær. Við mælum með að láta þær hvíla á köldum stað í klukkutíma.
- Hitaðu ofninn í 180°C á blásturstillingu.
- Settu kökurnar í ofninn og bakaðu í 12–15 mínútur
- Þegar kökurnar eru bakaðar skaltu láta þær kólna í að minnsta kosti 15 mínútur áður en þú nýtur þeirra.

Aukalega: Við mælum með að strá smá flögusalti yfir kökurnar um leið og þær eru teknar úr ofninum til að fá gott saltbragð og stökka áferð.

Hvað segir þín deild um þig

Tristan Thoroddsen

tristan25@ru.is

Háskólagrunnur HR

Ef þú ert í háskólagrunni þá kanntu að halda jafnvægi á milli náms og fjörs. Þú getur klárað ritgerð um miðnætti en samt mætt í parti háltíma seinna. Skólataskan þín er full af yfirstrikunarpennum og orkudrykkjum. Þú stúderar vel en djammar enn betur. Á milli koffins, tónlistar og hláturs ert þú að undirbúa þig fyrir háskólalífið á þinn eigin hátt eitt próf, eitt verkefni og eitt parti í einu.

Lagadeild

Ef þú ert í lagadeildinni gætirðu rökrætt við umferðarkeilu ef þér þætti hún ólöglega lögð. Þú hefur sterka réttlætiskennd og elskar dramatískar enduruppfærslur úr réttarsalum, jafnvel þótt „réttarsalurinn“ sé bara mótuneytið. Í fritímanum þínum finnst þér gaman að andmæla öllu og mæla lögfræðileg orðatiltæki sem líklega eru ekki til. Þú klæðir þig alltaf vel með flottustu tisku og aldrei er hægt að sigrá þig í neinni rökræðu en þráin til að hafa rétt fyrir þér gerir þig gott fórnarlamb rage bait.

Íþróttافرæðideild

Ef þú ert í íþróttافرæðideildinni, þá lifir þú fyrir hreyfingu, samheldni og góða orku. Þú ert jafnt áhugasamur um líkamsrækt og velliðan og trúir því að jafnvægi milli hugar og líkama sé lykillinn að árangri. Þú ert liðsmaður í öllu sem þú gerir, hvetur aðra áfram og lætur góða stemningu ráða för. Fyrir þér er íþrótt ekki bara áhugamál heldur lífsstíll sem kennir þrautseigju, aga og gleði.

Sálfræðideild

Ef þú ert í sálfræðideildinni, þá veistu líklega flest leyndarmál vína pinna þar sem allir treysta þeim með þér. Þú ert fæddur slúðurfíkill, en bara vegna þess að allir treysta þér fyrir öllu. Þú breytir drama í greiningu og kaffispjalli í tilraun. Þú ert góður vinur, kannt að hlusta og skilur og gefur vinum þínum góð ráð. Einnig ert þú Owala-warrior og ferð hvergi án Owala-brúsans þíns. Þú rannsakar hugann, drekkur vatnið þitt og heldur öllum í kringum þig í andlegu jafnvægi.



Láttu gott af þeir leiða um jólin og gefðu aukagjöf sem gleður

Umfjöllun um verkefnið Gefðu aukagjöf

Sara Lind Finnsdóttir
sara24@ru.is

Pakkasöfnun Kringlunnar, Gefðu aukagjöf er hafin! Líkt og undanfarin ár er risastóru jólatréi komið fyrir í miðju Kringlunnar þar sem fólk getur látið gott af sér leiða og látið pakka undir.

Það eru síðan Mæðrastyrksnefnd, Fjölskylduhjálp Íslands og Hjálparsöfnun Kringlunnar sem sjá um að dreifa þökkunum til fjölskyldna í neyð á Íslandi, sem þurfa á aðstoð að halda.

Tréið er staðsett á fyrstu hæð Kringlunnar fyrir framan Lyfju en þar er hægt að pakka inn gjöfum og merkja. Gjafirnar eru merktar með viðeigandi kyni og aldri sem gjöfin höfðar best til.

Fyrir nokkrum árum ákvað Kringlan að hægt væri að gefa aukagjöf í gegnum heimasíðu Kringlunnar. Það virkar þannig að maður velur fjárhæð sem er lögð inn og svokallaðir jólaálfar Kringlunnar sjá um að kaupa gjafir fyrir fjárhæðirnar sem safnast, pakka þeim inn og loks koma þeim til skila.

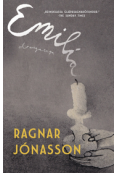
Þessi rafræni kostur, gefur fleirum tækifæri á að gefa aukagjöf þar sem maður þarf ekki að mæta á staðinn og eða vandræðast með hvað maður eigi að kaupa.

Tekið er við framlögum undir tréð og inni á Kringlan.is fram að Þorláksmessu. Við í ritnefnd Háskólablaðsins hvetjum öll sem hafa kost á að láta gott af sér leiða og gefa a.m.k. eina aukagjöf í ár.



Mynd/mbl.is/Arnþór Birkisson

Jólagjafir sem slá í gegn jólin 2025



Emillá eftir Ragnar Jónasson
Fæst í FORLAGINU
7.290 kr.



Coco Colada Shea sugar scrub
Fæst í HAGKAUP
3.499 kr.



Bose SoundLink Flex II
ferðahátalari
Fæst í ELKO
25.895 kr.



Gjafasett BEFORE SLEEP
Fæst í EPAL
7.900 kr.



Jodis Lexi ökkklaskór
Fást í KAUPFÉLAGINU
24.995 kr.



Jodis Denise by Andrea Röfn
Fást í KAUPFÉLAGINU
24.995 kr.



Ovaka vatnsbrúsi
Fæst í AKKURAT
5.900 kr.



Kökudiskur á fæti - Fountain white
Fæst í EPAL
14.500 kr.



Ooni Koda gas pizzaofn 12''
Fæst í ELKO
59.994 kr.



Pöbbkviss 5
Fæst í HAGKAUP
6.999 kr.



RAVEN Kortaveski
Fæst í FELDUR
20.500 kr.

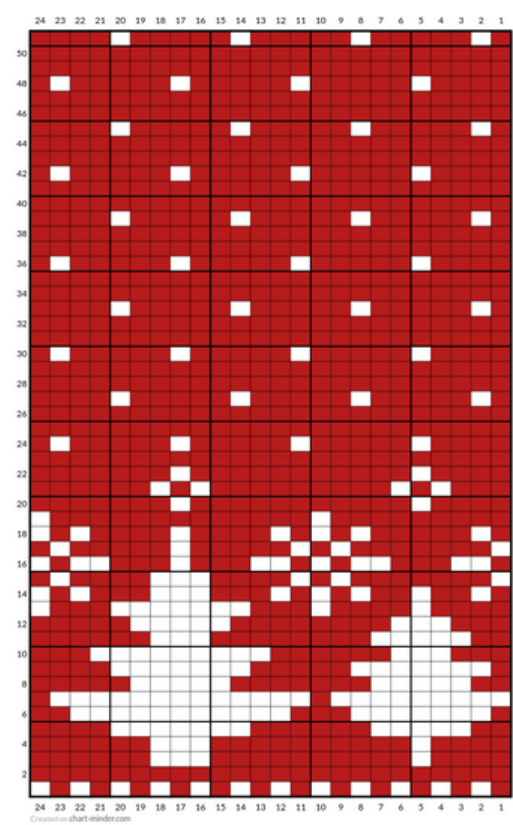


Silva Strive 10 hlaupavesti
Fæst í FJALLAKOFANUM
19.995 kr.



Farmers Market - Barðastaðir ullarsokkar
Fást í DÚKA
3.500 kr.

Taktu upp prjónana um jólin



Gefðu heimagerða jólagjöf

Það er fátt notalegra en að nýta rólegar stundir í jólafríinu til að prjóna, hvort sem það er til að slaka á, skapa eitthvað fallegt eða gleðja einhvern með handgerðum gjöfum. Heimagerð húfa er fullkomin jólagjöf; hlý, persónuleg og einstök, alveg eins og sá sem fær hana.

Þetta prjónamynstur er einfalt og skemmtilegt að vinna eftir. Með því að velja finna eða grófara garn geturðu auðveldlega stillt stærð húfunnar að smekk og þörfum, smærri húfa úr þunnu garni eða þykk og hlý fyrir köldustu vetrardagana.

Mynstrið nýtur sín líka vel í öðrum verkefnum, svo sem peysum. Þannig getur þú leikið þér með það og skapað þína eigin útgáfu af klassísku vetrarmynstri sem fylgir þér langt fram á nýtt ár.



Garn: Sandnes - Smart, superwash
Prjónastærð: 3 og 3,5, annað hvort stuttur hringprjónn eða 5 sokkprjónar.
Í þessa húfu fóru 1,5 dokka af rauðu og tæplega hálf af hvítu
Aðferð:
Fitjið upp með hvítu 120 lykkjur á prjóna nr. 3,5. Prjónið 5 sléttar umferðir
Skiptið yfir á prjón nr. 3 og prjónið slétt og brugðið 12 umferðir (eða að vild)
Prjónið eina slétta umferð með rauðu og byrjið eftir hana á mynstri.
Prjónið mynstur þar til húfa mælist 18 cm með stroffi.
Skiptið húfunni í fjóra jafna parta, 30 lykkjur hver fjórðungur.
Takið úr á samskeytum partanna.
Prjónið saman í hverri umferð þrjár lykkjur þannig: Færið miðjulykkjuna fram fyrir lykkju 2 þannig að miðjulykkjan liggi alltaf ofan á og í miðju á þessum þremur sem eru svo prjónaðar allar saman. Þannig eru 8 lykkjur teknar úr í hverri umferð.
Haldið áfram þar til 8 lykkjur eru eftir (t.d. 2 á hverjum prjóni) og dragið þá band í gegnum þær allar og festið.
Gangið frá endum og þvoið og látið húfuna þorna flata.

Viðburðir um jólin:



Julevenner Emmsjé Gauta
ÍR heimilið
Tix.is



Brunaliðið - jólatónleikar
Harpa
Tix.is



Þorláksmessutónleikar Bubba
Margar staðsetningar
Tix.is



Jólatónleikar Baggalúts 2025
Háskólabíó
Tix.is



Komdu um jólin
Harpa
Tix.is



Vitrिंगarnir 3 2025
Harpa
Tix.is



Ari Eldjárn: Áramótaskop 2025
Margar staðsetningar
Tix.is



Jól með Létsveitinni
Langholtskirkja
Tix.is

Háskólafréttir SFHR - Haustútgáfa Háskólablaðs HR

Útgefandi: Stúdentafélag Háskólans í Reykjavík (SFHR)

Prentun: Landsprent

Ritstjórar: Silja Haraldsdóttir og Sara Lind Finnsdóttir

Ábyrgðarmenn: Silja Haraldsdóttir og Orri Thor Eggertsson

Ritskoðun: Silja Haraldsdóttir og Sara Lind Finnsdóttir

Styrktaraðilar: Ölgerðin, Marel, Lífeyrissjóður Vezlunarmanna, Landsvirkjun, Arion/Vörður, Verkís, Go bílaleiga, VR, Norðurál.

Sérstakar þakkir: Stjórn Stúdentafélagsins, Dagur Kári Ólafsson, Telma Ósk Þórhallsdóttir, Paolo Gargiulo, Veigar Hrafn Sigþórsson, Nemendaráðgjöf HR, Jóhann Jörgen Kjerulf, Ólafur Stefánsson og öll sem sendu grein í greinakeppni.



<https://sfhr.is/haskolabladid/>

Ensk útgáfa blaðsins
English version of this paper



Framtíðin er mótuð úr hreinu áli

Hjá Norðuráli horfum við alltaf fram á veginn. Við vinnum með málmi sem er bæði sterkur og sveigjanlegur – og þannig lítum við líka á mannauðinn okkar. Til að takast á við áskoranir framtíðarinnar þurfum við fólk með fjölbreytta hæfni, ólíkan bakgrunn og ný sjónarhorn.

Við vitum að það er ekki starfsheitið sem skilgreinir þig, heldur hvað þú kannt og hver þú ert. Fjölbreytt hæfni, sveigjanleiki og ólíkar aðferðir til að leysa verkefni gera okkur sterkari – og það er einmitt það sem framtíðin krefst.

Þess vegna leggjum við áherslu á að rækta hæfileika, gefa pláss fyrir skapandi hugsun og hvetja fólk til að vaxa í starfi. Í því felst meðal annars að styðja við nýja kynslóð háskólamenntaðs fólks sem vill hafa jákvæð áhrif í heiminum. Því framtíðin er ekki föst í titlum – hún byggir á hugviti, seiglu og samvinnu.