FERMINGAR
2019

11. TÖLUBLAÐ 3. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 15. MARS 2019

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn

MacBook Air
Verð frá: **219.990**
8. kynslóð dual-core Intel Core i5 með Turbo Boost allt að 3,6GHz
GULL | SILFUR | SVART

EPLI

Laugavegi 182 og Smáralind | Sími 512 1300 · epli.is

PILL +
Beats Pill + hátalarinn er nógu léttur til að hægt sé að lauma honum með hvert sem er. Gríptu hann með þér og hafðu gott hljóð hvar sem er.
Verð: 24.990
RAUÐUR | HVÍTUR | SVARTUR | GRÆNN

Marshall Kilburn II BT
Gengur fyrir rafhlöðu, yfir 20klst. rafhlöðuending. Ótrúleg hljómgæði. Þráðlaus Bluetooth 5.0 tækni í flaggskipi Marshall.
Verð: 49.990

Vifa Reykjavík Lava Black
Kynnstu Reykjavík, minnsta Bluetooth hátalaranum frá Vifa
Verð: 26.990

Nanoleaf
Nanoleaf eru stórskemmtilegar ljósaplötur, styður HomeKit.
Verð: 32.990

Þráðlaus hleðslustöð
Einfaldlega sett í samband við USB hleðslutæki. Hægt að hlaða iPhone X, iPhone 8 eða aðra síma sem styðja þráðlausa Qi hleðslu.
Verð: 9.990
ROSE GOLD | DÖKKGRÁR

Þráðlaus hleðslustöð
Þessi frábæri hleðsluplatti frá Nomad gefur þér kost á að hlaða tvo síma þráðlaust (Qi hleðsla) í sama tíma.
Verð: 16.990

Þráðlaus hleðslustöð
Hleðsluplatti frá Nomad gefur þér kost á að hlaða tvo síma þráðlaust (Qi hleðsla) á sama tíma, og eitt Apple Watch í viðbót.
Verð: 18.990

DJI Osmo Mobile 2 Motorized Stabilizer
Jafnvægisstöng fyrir myndatökur með símum eða myndavélum
Verð: 19.990

LifePrint Printer 2x3
Lifeprint prentar út myndir sem lifna svo við í LifePrint appinu
Verð: 22.990

Wacom teikniborð
Góð teikniborð fyrir þá sem eru að taka fyrstu skrefin í teiknivinnu á Mac eða PC.

Intous S
Verð: 14.990

Intous M / Bluetooth
Verð: 34.990

SteelSeries Nimbus
Þráðlaus leikjafjarstýring er frábær fyrir alla uppáhalds leikina þína á nýja Apple TV.
Verð: 7.990

Icon Lite Pack bakpoki
Nútímalegur og stílhreinn bakpoki. Stillanlegar, þægilegar axlaólar. Vandaðir rennilásar. Hólf fyrir fartölvur allt að 15" stærð.
Verð: 12.990

KNOMO
LONDON

Beauchamp bakpoki
Ein framhlið með tveimur rennilásum sem einfaldar skipulagið. Vasi með RFID vörn gegn auðkennisþjófnaði. Annað rennt hólf er innan í töskunni.
Verð: 7.990

Flowerbud Ilmlampi
FlowerBud ilmlampi með innbyggðri lýsingu sem gefur frá sér raka. Hægt er að breyta í alls kyns liti fyrir afslappandi umhverfi.
Verð: 7.990

GoStick Selfie/Tripod m/fjartstýringu
Stillanlegur þrífótur og stöng með Bluetooth fjarstýringu. Festing fyrir fyrir síma eða smátæki eins og GoPro.
Verð: 3.990

Átök innan Siðmenntar

Innlent 2

Tvær stríðandi fylkingar deila nú hart innan lífsskoðunarfélagsins Siðmenntar.

Varnirnar féllu eins og spilaborgir

Innlent 4

Örlög Sigríðar Andersen á ráðherrastóli voru ráðin um leið og dómur féll í Strassborg.

Öryrkjar sitja eftir

Fréttaskýring 6

Frá árinu 1998 hefur hækkun örorkulífeyris einungis þrívegis verið hærri en annaðhvort launaþróun eða verðbólga.

„Þetta tekur út yfir allan þjófabálk“

Innlent 12

Reynsluboltar úr verkalýðshreyfingunni og atvinnulífinu greina stöðuna í kjaraviðræðum.

11. TÖLUBLAÐ 3. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 15. MARS 2019

MANNLÍF

Fréttir / H… Heimurinn

v Viðtalið / Gunnar, Anna og Arnar Sveinn

„Erfiðustu stundirnar voru sólin og jólin“

Tilveran hvolfist hjá aðstandendum þeirra sem falla frá á besta aldri og í blaðinu deila þrír einstaklingar reynslu sinni af því. ***Gunnar Ármannsson*** *missti eiginkonu sína fyrir fimm árum og glímir sjálfur við ólæknandi sjúkdóm.* ***Anna Ingólfsdóttir*** *segir tímabært að tala upphátt um stöðu ungs fólks sem missir maka og sérstaklega stöðu barna sem missa foreldri.* ***Arnar Sveinn Geirsson*** *missti móður sína 11 ára gamall og segir mikilvægt að ræða opinskátt við börn um lífið og dauðann.*

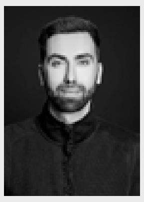
MANNLÍF

föstudagurinn 15. mars 2019
11. tölublað 3. árgangur

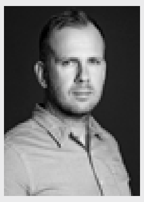
BIRTÍNGUR EHF
Útgáfufélag - Síðumúla 28, 108 Reykjavík
s: 515 5500

Útgefandi og ábyrgðarmaður:
Halldór Kristmannsson
Framkvæmdastjóri:
Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir
Markaðsfulltrúar: Bjarni Þór Jensson,
Garðar Ingi Leifsson og Ásgeir Aron Ásgeirsson
Umbrot og hönnun: Ivan Burkni
Útgáfustjóri Mannlífs: Roald Viðar Eyvindsson
Aðstoðarútgáfustjóri Mannlífs:
Ragnhildur Aðalsteinsdóttir
Umsjónarmenn:
Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir,
Sigríður Elín Ásmundsdóttir, Steingerður Steinarsdóttir
Kjarninn: Þórður Snær Júlíusson
Forsíða Mannlífs: Hallur Karlsson
Auglýsingar: auglysingar@birtingur.is
Prentun: Ísafoldarprentsmiðja
Dreifing: Póstdreifing

Ísafoldarprentsmiðja - Umhverfissvottun 141 825


Roald Viðar Eyvindsson
Útgáfustjóri

Ragnhildur Aðalsteinsdóttir
Aðstoðarútgáfustjóri

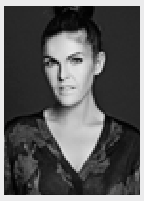

Magnús Geir Eyjólfsson
Fréttastjóri

Guðný Hrönn Antonsdóttir
Vefstjóri Mannlífs

Egill Páll
Egilsson

Magnús
Guðmundsson

Hanna Ingibjörg
Arnarsdóttir


Sigríður Elín
Ásmundsdóttir

Steingerður
Steinarsdóttir

BLAÐAMENN
Elín Bríta Sigvaldadóttir, Bergþóra Jónsdóttir,
Helga Kristjáns, María Erla Kjartansdóttir, Íris Hauksdóttir, Svava Jónsdóttir,
Sigrún Guðjohnsen, Steinar Fjeldsted,
Sjöfn Þórðardóttir

LJÓSMYNDARAR
Aldís Pálsdóttir yfirljósmyndari, Hallur Karlsson, Hákon Davíð Björnsson
Heiðdís Guðbjörg Gunnarsdóttir

PRÓFÖRK
Guðný Þórarinsdóttir, Guðríður Haraldsdóttir, Ragnheiður Linnet

LUMAR ÞÚ Á FRÉTT?
Sendu ábendingu á ritstjorn@mannlif.is.

Innlent
SIÐMENNT

Texti / Egill Páll Egilsson

Harðvítugar deilur innan Siðmenntar

Tvær stríðandi fylkingar deila nú hart innan lífsskoðunarfélagsins Siðmenntar.

Deilurnar snúast í hnotskurn um það að fyrrverandi stjórnarmeðlimir vildu hækka laun sín en því hefur sitjandi stjórn verið alfarið mótfallin. Á lokuðu spjallsvæði félagsins á Facebook logar allt í illdeilum vegna málsins og hafa ásakanir gengið á víxl.

Samkvæmt heimildamönnum Mannlífs, sem ekki vilja láta nafns síns getið, hefur ósættið kraumað undir niðri í lengri tíma. Deilurnar hafi náð hámarki síðastliðið vor þegar framkvæmdastjóri félagsins, Bjarni Jónsson, sagði af sér vegna aukins þrýstings frá stjórn félagsins um að „stjórn og varamenn í stjórn fengju greidd laun fyrir hvert einasta viðvik“, eins og einn heimildarmanna kemst að orði. Í kjölfarið, eða um mitt síðasta sumar, ákvað þáverandi formaður félagsins, Jóhann Björnsson, einnig að hætta. Eftir breytingarnar varð Sigurður Hólm Gunnarsson formaður og Auður Sturludóttir varaformaður.

Samkvæmt fyrrnefndum heimildamönnum versnaði daglegur rekstur félagsins eftir þau stjórnarskipti. „Það má segja að starfsemi félagsins hafi farið „hnignandi“. „Allt var gert á handahlaupum og öll skilaboð frá formanni voru óvönduð. En í ljósi þess að þetta er lífsskoðunarfélag sem býður upp á athafnaþjónustu er mikilvægt að sýna starfinu virðingu,“ hefur Mannlíf eftir einum heimildarmanna sem bætir við að stjórnin hafi látið nokkra mánuði líða áður en nýr framkvæmdastjóri var ráðinn. Siggeir F. Ævarsson fékk það starf í ágúst á síðasta ári.

Meðal þeirra sem hækkað hafa í launum er Sigurður Hólm en samkvæmt upplýsingum sem Mannlíf hefur undir höndum hækkuðu laun hans sem vef- og kerfisstjóri í 25 prósent starfshlutfalli úr 300.000 krónum á ári upp í 1.764.000, sem er 288 prósenta hækkun. Samkvæmt þeim greiddi Sigurður sér líka þrjá mánuði afturvirkt þegar hann tók við formennsku á síðasta ári.

Fyrrverandi formaður sakaður um hallarbyltingu

Á aðalfundi Siðmenntar 18. febrúar sl. kom fram óvænt mótframboð í stjórn félagsins þegar Jóhann Björnsson, þá fyrrverandi formaður, bauð sig fram fyrirvaralaust og hlaut kjör gegn sitjandi formanni. Sigurður Hólm sagði í kjölfarið inni á fyrrnefndum spjallþræði Siðmenntar að hallarbylting hafi átt sér stað og sakaði Jóhann og Bjarna Jónsson fyrrverandi framkvæmdastjóra um smölun.

Eftir kjörið hafa öll spjót beinst að Jóhanni og hefur „stanslaust verið hamast í honum“ af fyrrverandi stjórnarmeðlimum samkvæmt heimildamönnum Mannlífs. Að lokum lét Jóhann undan og sagði sig frá formennsku félagsins, en það kom fram á stjórnarfundi 4. mars síðastliðinn, og tók Helga Jóhanna Úlfarsdóttir tímabundið við keflinu sem formaður. Boðað hefur verið til aukaaðalfundar 24. apríl næstkomandi. Þar verður kosið um formann, stjórn og varamenn í stjórn en samkvæmt heimildum íhuga núverandi stjórnarmeðlimir að segja sig úr félaginu í kjölfarið.

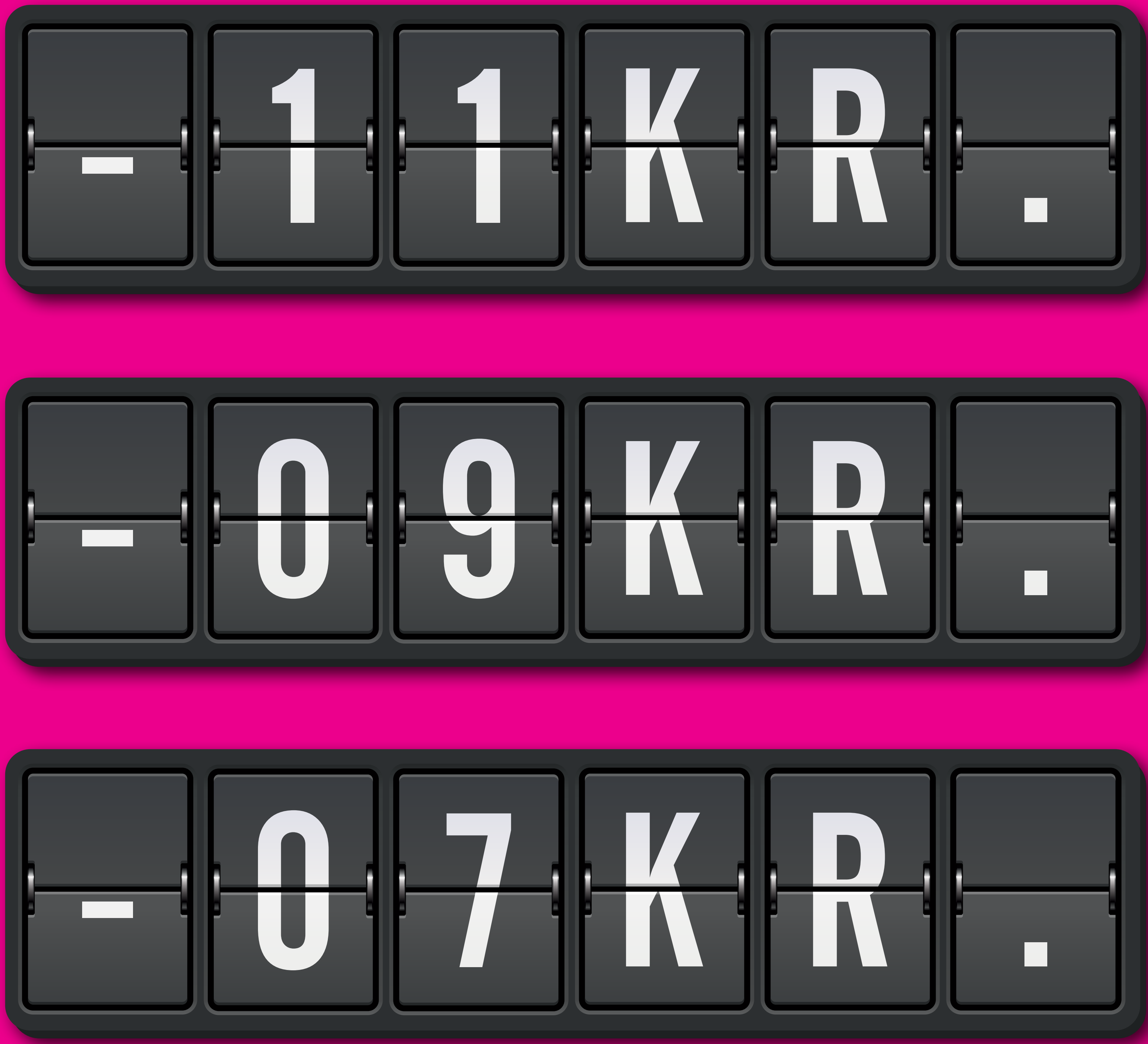
Helga Jóhanna staðfestir í samtali við Mannlíf að deilur standi yfir í félaginu. „Ég ætlaði í raun aldrei að verða formaður, ég fékk þetta bara upp í hendurnar þegar þessi staða kom upp,“ segir hún og tekur fram að hún ætli sér ekki að sækjast eftir kjöri í apríl. „Ég hugsa að ég fari úr félaginu ef það finnst ekki lausn í málinu.“

Segir deilur ekki snúast um meðferð fjármuna

Sigurður Hólm Gunnarsson, fyrrverandi formaður Siðmenntar, staðfestir einnig í samtali við Mannlíf að deilur séu innan félagsins en vill ekki tjá sig um einstök atriði. „Ég vil síður tjá mig um þetta. Þetta hefur verið rætt heilmikið inni á spjallborði Siðmenntar þar sem hafa verið skrifaðar ítarlegar skýrslur um þetta mál. Mér finnst réttast að málið fái að þróast þar áður en fólk fer að gaspra um þetta í fjölmiðlum,“ segir hann en leggur áherslu á að deilurnar snúist að engu leyti um launagreiðslur eða ráðstöfun fjármuna og ítrekar að ekki sé greitt fyrir setu í stjórn félagsins.

„Það eru alls kyns störf innan Siðmenntar sem er greitt fyrir eins og t.d. ýmislegt tengdu borgaralegum fermingum, framkvæmdastjórn og tölvumálum. Það eru bara sérverktakagreiðslur sem fólk fær fyrir unnin störf óháð því hvort það er í stjórn eða ekki,“ útskýrir Sigurður en staðfestir að hann fái sjálfur greitt fyrir ákveðna tíma á mánuði fyrir að sjá um vef- og tölvumál Siðmenntar.

Þá aftekur Sigurður fyrir það að hann íhugi að bjóða sig fram til formanns á aukalegum aðalfundi í apríl. „Nei ég hef aldrei sóst eftir því að vera formaður, ég lenti bara í því í fyrra þegar fyrri formaður hætti.“



Nú eru allar 55 stöðvar Orkunnar þínar stöðvar.

Þú færð meiri afslátt eftir því sem þú mætir oftar.
-7, -9 eða -11 krónur af hverjum lítra í hvert skipti*

Kynntu þér afsláttarþrep Orkunnar á orkan.is.

* Gildir eingöngu með kortum og lyklum Orkunnar. Gildir ekki á X-stöðvum Orkunnar.

ORKAN

Landsréttur liggur niðri
Landsréttur lagði niður störf um leið og niðurstaða Mannréttindadómstólsins varð ljós. Til viðbótar því máli sem nú þegar hefur verið dæmt í bíða 11 sambærileg mál úrlausnar fyrir dómstólnum. Það eru mál sem öll voru á borði þeirra fjögurra dómara sem ekki voru á meðal **15** hæfustu umsækjendanna.

Vilja fresta afplánun
Frá því Landsréttur tók til starfa í ársbyrjun 2018 hafa **832 mál** verið afgreidd í Landsrétti. Einungis þau mál sem umræddir fjórir dómarar komu að eru vafa undirorpnir en nú þegar hafa borist beiðnir til Fangelsismálastofnunar um frestun afplánunar.

Hæstiréttur bregst við
Hæstiréttur Íslands brást við dómnum með því að spyrja alla aðila þeirra mála sem tekin voru fyrir af einhverjum þeirra fjögurra dómara sem voru ekki á **15 manna** listanum hvort þeir muni í ljósi dóms Mannréttindadómstólsins fara fram á að dómur Landsréttar verði ómerktur.

Álit

Björgvin Guðmundsson, framkvæmdastjóri KOM

„Ákvörðun Sigríðar Andersen, að fara úr ríkisstjórninni á meðan Landsréttarmálið er til lykta leitt, er virðingarverð og sýnir að henni er umhugað um þann málaflokk sem hún hefur haldið utan um í dómsmálaráðuneytinu. Ákvörðunin er rökrétt til að skapa ákveðinn vinnufrið svo orka stjórnmálamanna fari í að ræða lausn málsins en ekki pólitíska stöðu ráðherrans. Sú úrlausn mun ekki fást án átaka þótt Sigríður stígi til hliðar. Val á dómurum er sígilt þrætumál, ekki bara á Íslandi. Þegar finna átti jafnvægi milli aðkomu sérfræðinga og fulltrúa almennings í ákvarðanatöku, gerðust sérfræðingarnir í hæfisnefnd svo ósvífnir að meta 15 af 37 umsækjendum hæfa. Sama fjölda og ráðherra og svo Alþingi áttu að samþykkja. Allt var þetta matskennt og gjörsamlega fráleitt. Þá hófst þessi vegferð sem ekki sér enn fyrir endann á. Líklegt er að samþykkja þurfi ný lög um Landsrétt og leggja þennan niður. Og deilur um dómaraval hverfa ekkert.“

Þórður Snær Júlíusson, ritstjóri Kjarnans

„Það lá fyrir, bæði pólitískt og praktískt, að Sigríður gat ekki setið áfram sem ráðherra eftir að dómurinn féll. Pólitískt var ljóst að VG myndu ekki verja hana aftur vantrausti, sem stjórnarandstaðan var búin að boða, í ljósi þess hversu afdráttarlaus áfellisdómur dómstólsins var. Praktískt séð skapaði dómurinn réttaróvissu og gerði Landsrétt, að minnsta kosti tímabundið, óstarfhæfan. Flókið verkefni er fram undan að finna út úr þeirri óvissu sem er til staðar og við blasti að Sigríður gat ekki leitt þá vinnu í ljósi þess að það voru hennar ákvarðanir sem sköpu ástandið. Þrátt fyrir að hún sjálf væri borubrött í viðtölum á þriðjudag, og segðist ætla að sitja sem fastast, vakti þögn samstarfsflokkanna athygli. Úr henni var hægt að lesa að sú afstaða naut ekki fulls stuðnings í ríkisstjórninni, einkum hjá VG. Enda var Sigríður búin að segja af sér nokkrum klukkutímum eftir að Katrín Jakobsdóttir kom til landsins og fundaði með formönnum hinna stjórnarflokkanna.“

Landsréttarmálið

Varnir Sjálfstæðisflokksins féllu hver af annarri

Allar tilraunir Sjálfstæðisflokksins til að gera lítið úr alvarleika dóms Mannréttindadómstóls Evrópu í Landsréttarmálinu reyndust með öllu árangurslausar. *Örlög Sigríðar Andersen voru ráðin um leið og dómur féll á þriðjudagsmorgun.*

*Texti / **Magnús Geir Eyjólfsson***

Forystumenn Sjálfstæðisflokksins virðast ekki hafa áttað sig á alvarlegum afleiðingum dóms Mannréttindadómstóls Evrópu (MDE) þegar fréttir bárust af honum á þriðjudagsmorgun. Sigríður Andersen dómsmálaráðherra sagði þann sama dag að Landsréttur væri starfhæfur og vísaði til þess að Hæstiréttur hafi talið skipunina lögmæta. Hún sagðist jafnframt njóta stuðnings innan ríkisstjórnarinnar. Það stöðumat var rangt.

Birgir Ármannsson, þingflokksformaður Sjálfstæðisflokksins, fylgdi sömu línu þegar hann lýsti sig ósammála dómnum og sagði hann byggja á veikum grunni. Sagði hann engar forsendur hafa breyst síðan vantrauststillaga á hendur Sigríði var felld og að þingflokkurinn stæði þétt að baki henni. Var varla hægt að túlka þessi orð Birgis öðruvísi en skilaboð til hinna stjórnarflokkanna, einkum og sér í lagi VG sem áður hafði gengið í gegnum svipugöng í fyrri málsvörn fyrir Sigríði.

Birgir fullyrti einnig að Landsréttur gæti haldið áfram að starfa með eðlilegum hætti. Það stöðumat reyndist líka kolrangt enda liðu ekki nema nokkrar klukkustundir þangað til dómarar í Landsrétti ákváðu að fella enga dóma það sem eftir lifði vikunnar. Í millitíðinni

Sigríður Á. Andersen segir af sér á blaðamannafundi á miðvikudag.

hafði fjöldi lögspekinga stigið fram og lýst því yfir að millidómsstigið í landinu væri í fullkomnu uppnámi. Þessar tilraunir til að gera lítið úr alvarleika dómsins voru skotnar niður strax í upphafi.

Katrín kemur heim
Hvað stöðu Sigríðar varðar þá tók við langur sólarhringur þar sem beðið var eftir því að Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra kæmi til landsins frá New York á miðvikudagsmorgun. Katrín kaus að tjá sig ekkert um málið þegar fréttamenn sátu fyrir henni í Leifsstöð og aðrir þingmenn stjórnarliðsins héldu spilunum þétt að sér. Á þessum tíma voru vangaveltur um framtíð stjórnarsamstarfsins. Vitað var að VG-liðar höfðu engan áhuga á að leggjast í aðra vörn fyrir Sigríði og ekki var vitað hversu langt þingflokkur Sjálfstæðisflokksins var tilbúinn til að ganga til að standa vörð um hana, þrátt fyrir yfirlýsingar Birgis daginn áður.

Það kom þess vegna flatt upp á fjölmiðlamenn sem höfðu beðið fyrir utan herbergi þingflokka á miðvikudaginn, þegar Sigríður boðaði skyndilega til blaðamannafundar í dómsmálaráðuneytinu klukkan hálfþrjú. Þar tilkynnti Sigríður að hún hyggðist stíga tímabundið til hliðar þótt hún gæti ekki sagt til um hversu lengi það yrði. Stjórnmálaskýrendur útskýrðu skömmu síðar að hún hefði einfaldlega sagt af sér.

Þótt enginn hafi sagt það berum orðum þá má nokkuð ljóst vera að Katrín hafi einfaldlega stillt Sigríði og Sjálfstæðisflokknum upp við vegg. Þannig svaraði hún því ekki neitandi hvort stjórnarsamstarfið hafi verið í hættu og fáum ætti að dyljast hvað hún meinti með því þegar hún sagðist hafa „lýst yfir áhyggjum sínum“ af stöðunni í símtali við Sigríði á þriðjudagskvöld. Þá vildi hún ekki svara því hvort Sigríður eigi afturkvæmt í ríkisstjórn, jafnvel þótt Sigríður hafi gengið að því sem vísu á blaðamannafundi rétt áður. Í það minnsta hefur Katrín náð að sannfæra Bjarna Benediktsson um að stjórnarsamstarfið væri mikilvægara en pólitísk staða Sigríðar.

Jón Steinar gaf tóninn
Það vakti einnig athygli að Sigríður notaði megnið af blaðamannafundi sínum í að réttlæta embættisfærslur sínar og um leið gagnrýna harðlega niðurstöðu MDE. Sagðist hún ekki láta það átölulaust að dómstólar, innlendir sem erlendir, yrðu notaðir í pólitískum tilgangi né að íslenskir dómstólar framselji sitt vald til túlkunar á erlendum lögum til erlendra dómstóla. Bjarni Benediktsson talaði á sömu línu þegar hann gagnrýndi MDE og vísaði til þess að í Bretlandi færu fram líflegar umræður um hvort segja ætti Bretland úr MDE. Tóninn fyrir þessa umræðu gaf Jón Steinar Gunnlaugsson, hæstaréttarlögmaður og málafylgjumaður Sjálfstæðisflokksins, í pistli sem hann birti á vefsíðu sinni þar sem hann sagði að dómur MDE væri „ekkert minna en árás á fullveldi Íslands“. Þessi ummæli Bjarna hafa fallið í grýttan jarðveg, bæði meðal forystumanna frjálslyndu flokkanna sem og innan þingliðs VG. Hvort Sjálfstæðisflokkurinn fylgi þessum orðum eftir eða hvort þetta sé eitthvað sem var sagt í hita leiksins verður tíminn að leiða í ljós.

TVÆR MÖGULEGAR LEIÐIR TIL AÐ LEYSA ÚR FLÆKJUNNI Í LANDSRÉTTI

Ómar Valdimarsson.

„Báðar þessar leiðir munu auðvitað kalla á lagabreytingar og líklega er fyrri valkosturinn hreinni leið, ef svo mætti að orði komast.“

■ Katrín Jakobsdóttir, forsætisráðherra, sagði á miðvikudaginn að sérfræðingar á hennar vegum myndu fara yfir stöðuna sem uppi er í Landsrétti eftir dóm Mannréttindadómstólsins. Mannlíf leitaði til Ómars Valdimarssonar, lögmanns, til að fara yfir þá kosti sem eru í boði.

„Í mínum huga eru valkostirnir tveir: Annars vegar að stjórnvöld semji við þá 15 dómara sem eiga sæti í Landsrétti um að þeir segi af sér, gegn greiðslu skaðabóta. Dæmi um slíkar bætur gætu verið laun í x-langan tíma og að réttur til launa falli niður fái þeir aðra vinnu. Í kjölfar þess að allir dómararnir segja af sér, eru skipaðir dómarar til bráðabirgða (hugsanlega allir þeir sömu og sögðu af sér) á meðan nýtt umsóknarferli, með nýju hæfismati fer af stað. Þeir dómarar sem þegar hafa starfað við Landsrétt eru þar augljóslega með töluvert forskot á aðra umsækjendur. Þegar þessu er öllu saman lokið, þá skipar Alþingi hæfustu 15 umsækjendurna aftur og þeir taka sæti sem dómarar við réttinn. Allir þeir sem rekið hafa mál fyrir Landsrétti fá endurupptöku fyrir þeim dómstól, óski þeir svo, og kostnaðurinn við rekstur málanna er greiddur úr ríkissjóði.

Hins vegar væri hægt að fara þá leið að senda öll áfrýjuð mál beint til Hæstaréttar Íslands. Þeir sem hafa þegar fengið úrlausn í Landsrétti fá sjálfkrafa rétt til áfrýjunar til Hæstaréttar. Dómarar við Landsrétt fara í frí og bíða þess að niðurstaða komi frá yfirrétti MDE. Á meðan þeir bíða mætti skipa einhverja þeirra sem Hæstaréttardómara til bráðabirgða, til þess að draga úr álagi á Hæstarétt. Báðar þessar leiðir munu auðvitað kalla á lagabreytingar og líklega er fyrri valkosturinn hreinni leið, ef svo mætti að orði komast. Síðan er náttúrulega hægt að gera eitthvað allt annað og gefa okkur lögmönnum færi á því, að draga í efa allar niðurstöður Landsréttar til eilífðarnóns. Vonandi berum við gæfu til þess að komast hjá því.“

Tilboðsverð

Geislahitari

Hangandi, 1500W. Ryðfrítt stál, halogen hitun, 42,5cm.

17.846

50615010

Almennt verð: 25.495

30% afsláttur af öllum geislahiturum

Tilboðsverð

Geislahitari

Á fæti, nokkrar hitastillingar. Ál/stál/plast, Quartz hitun, 120-210cm.

10.776

50615030

Almennt verð: 15.395

NAPOLEON

Napoleon hefur framleitt gasgrill í 40 ár í Ontario, Kanada. Í gegnum árin hafa grillin þeirra hlotið fjölda viðurkenninga og verðlauna auk þess sem fyrirtækið hefur verið leiðandi í því að bæta grillupplifunina! Margar af helstu tækninýjungum í bransanum hafa komið frá Napoleon!

* SIZZLE ZONE™ INNRAUÐUR BRENNARI sem nær gríðarlegum hita, allt að 980° á 30 sek. Þessi tækni eykur möguleika við grillun og gerir steikina safaríkari. Hægt er að stilla hitastig á innrauða brennaranum og því bæði hægt að snöggsteikja eða hægelda.

kílóvött 4,1 brennarar 2

TRAVELQ PRO

Ferðagasgrill

NAPOLEON - TRAVELQ Pro 285X, heildargrillflötur er 54x37cm, grillgrindur úr pottjárni.

76.995

506600020

kílóvött 8,2 brennarar 2

ROGUE

Gasgrill

NAPOLEON - ROGUE R365, grillgrind 51x46cm úr pottjárni.

95.995

506600035

kílóvött 10,8 brennarar 2+ INFRARED SIZZLE ZONE *

ROGUE

Gasgrill

NAPOLEON - ROGUE R365, SIZZLE-ZONE™ hliðarbrennari, grillgrind 51x45 cm, grillgrindur úr ryðfríu stáli.

104.995

506600037

kílóvött 10,6 brennarar 3

ROGUE

Gasgrill

NAPOLEON - ROGUE R425, grillgrind 60x45cm úr pottjárni.

116.995

506600036

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndbrengl.

HJÓLIN ERU KOMIN!

Vertu klár fyrir sumarið

KENT A century of cycling

Fjölskyldufyrirtækið Kent hefur framleitt reiðhjól í New Jersey í Bandaríkjunum frá 1958. Reyndar rak afi núverandi forstjóra hjólabúð frá 1909 og er því mikil hjólaþekking í þessu gamalgróna fyrirtæki. Öryggi hjólreiðamanna hefur verið þeirra helsta takmark í gegnum árin.

MARKAÐS-DAGAR

Komdu og gramsaðu!

Mikið úrval af vörum frá 50 kr.
Fjöldi annarra tilboða á Markaðsdögum.
Við bætum við nýjum vörum daglega.

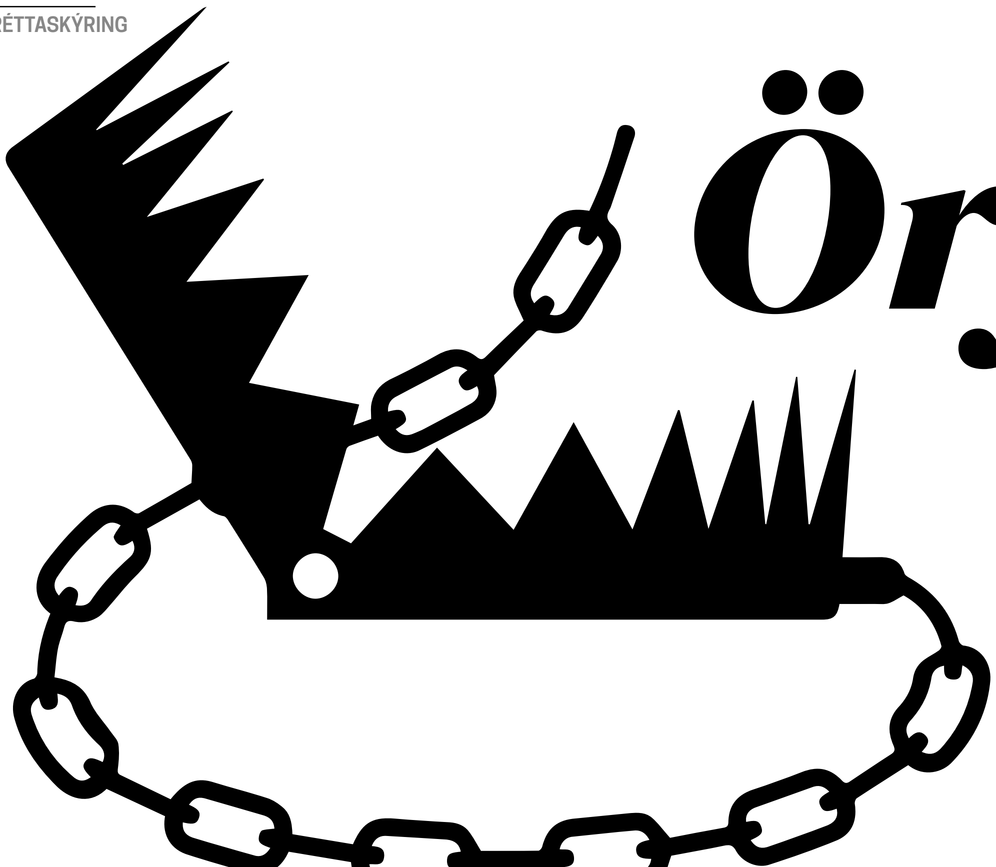
AUKA 30% afsláttur*
*reiknast á kassa

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Ánægðustu viðskiptavinirnir 2 ár í röð! Auðvelt að versla á byko.is

Eftir / Þórð Snæ Júlíusson



Öryrkjar *fastir í fátæktargildru*

***Þegar verið er að taka ákvarðanir um hækkun á örorkulífeyri milli ára er stuðst við spá um launaþróun.** Sú spá er oftast nær lægri en raunveruleg hækkun launa milli ára. Auk þess hafa stjórnvöld ítrekað breytt þeim viðmiðum sem þau styðjast við þegar þau skammta öryrkjum bótahækkunum. Niðurstaðan er sú að gríðarleg kjaragliðnun hefur átt sér stað. Framfærsla öryrkja hefur setið eftir og aukið á þegar slakar aðstæður flestra þeirra sem treysta á hana til að hafa í sig og á.*

Um 21 þúsund manns eru með 75 prósent örorku- og endurhæfingarmat á Íslandi. Fjöldi þeirra hefur tvöfaldast frá aldamótum, eða um 500 að meðaltali á ári. Um 30 prósent hópsins eru undir fertugu. Þessi hópur á mjög erfitt með að sækja sér bjargir annars staðar en í almannatryggingakerfið, þar sem íslenskur vinnumarkaður tekur lítið sem ekkert við fólki með skerta starfsgetu og bætur sem ríkissjóður greiðir skerðast mjög hratt ef öryrkjar reyna að vinna. Þannig er frítekjumark atvinnutekna til að mynda 109.600 krónur og hefur verið óbreytt í áratug. Ef það hefði fylgt verðlagshækkunum væri frítekjumarkið rúmlega 151 þúsund krónur.

Lágmarksframfærslutrygging þeirra sem fá örorku- og endurhæfingarlífeyri er 247.183 krónur hjá þeim sem fá ekki greidda heimilisuppbót, en 310.800 krónur hjá þeim sem fá slíka.

Það þarf ekki að leggja lengi saman til að komast að þeirri niðurstöðu að um fátæktargildru sé að ræða sem erfitt er að komast út úr. Ytri aðstæður, eins og hækkandi húsnæðiskostnaður, sem fjallað er um hér í hliðarefni, ýkja síðan þessa stöðu enn frekar.

Lífeyrir hækkar ekki í samræmi við lög

Á Íslandi eru í gildi lög um almannatryggingar, sem ákvarða hver örorkulífeyrir eigi að vera. Í þeim, nánar tiltekið í 69. grein þeirra, er fjallað um hver almenn hækkun bóta almannatrygginga eigi að vera. Þar segir að þær bætur skuli „breytast árlega í samræmi við fjárlög hverju sinni. Ákvörðun þeirra skal taka mið af launaþróun, þó þannig að þær hækki aldrei minna en verðlag samkvæmt vísitölu neysluverðs.“

Ákvæðið var lögfest árið 1997. Í ræðu Davíðs Oddssonar, þáverandi forsætisráðherra, þann 9. desember 1997 sem flutt var vegna málsins sagði hann um ákvæðið: „Lásinn er tvöfaldur. Miðað er við að neysluvísitalan sé í lágmarki og síðan er viðmiðunin kaupið að auki. [...] Það á ekki að láta nægja að miða við neysluvísitöluna. Það á jafnframt að gæta þess að huga sérstaklega að og hafa viðmiðun á launaþróuninni og þá auðvitað er bara hægt að gera það þegar launaþróunin er vænlegri kostur en vísitala neysluverðs.“

Textinn í lögunum er nokkuð skýr. Lífeyrinn á að fylgja launaþróun í landinu og verðbólga, sem er mæld með vísitölu neysluverðs, á ekki að geta étið virði bótanna upp. Ef allt væri í samræmi við lagatextann ættu því kjarabætur öryrkja á hverju

> *„Ef hið opinbera, bæði ríki og sveitarfélög, vilja að öryrkjar vinni meira þá verður að laga kerfið þannig að það sé raunverulegur ágóði af vinnu.“*

ári að vera hið minnsta hærri en verðbólga hvers árs og ef hún er lægri hlutfallstala en hækkun launa þá eiga bæturnar að halda í við þá launaþróun.

Þannig hefur málum þó ekki verið háttað. Samkvæmt tölum frá Hagstofu Íslands, sem sýna þróun vísitalna milli ára frá janúarmánuði hvers árs, kemur skýrt fram að örorkulífeyrir hefur hækkað langtum minna en önnur laun í landinu á síðustu 20 árum. Frá árinu 1998 hefur hækkun örorkulífeyris einungis þrívegis verið hærri en annaðhvort launaþróun eða verðbólga. Í alls 19 ár á því tímabili hefur hækkun örorkulífeyris hins vegar verið lægri en þróun þessara tveggja viðmiða. Við það hefur átt sér stað kjaragliðnun.

Á mannamáli þýðir það að kjör öryrkja hafa oftar en ekki setið eftir á meðan að kjör annarra hafa batnað. Frá árinu 1998 nemur þessi kjaragliðnun 59,4 prósentum, samkvæmt tölum sem unnar hafa verið fyrir Málefnahóp Öryrkjabandalags Íslands um kjaramál. Frá árinu 2007 hefur gliðnunin verið 28,4 prósent.

Mikið ógagnsæi

Öryrkjar og aðrir lífeyrisþegar hafa lengi bent á þessa stöðu, að þeir hafi verið skildir eftir í kjaraþróun á nánast hverju ári. Þrátt fyrir að talsmenn

brimborg
Bíldshöfða 8 S. 515 7040
110 Reykjavík
Tryggvabraut 5 S. 515 7050
600 Akureyri
Nýir og notaðir bílar:
Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17
og laugardaga kl. 12-16
mazda.is

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS f / linanehf / linan.is
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16

þessara hópa telji ákvæði laga nokkuð skýrt þá hefur þessi þróun haldið áfram.

Ástæðuna er að finna í því að hækkun bóta almannatrygginga er breytt í samræmi við fjárlög hverju sinni. Þar sem fjárlög eru eðli málsins samkvæmt gerð fyrir komandi ár byggja ákvarðanir á hækkun bóta því á mati um hver launaþróun mögulega verði. Hver skilgreining á launaþróun sé er ekki fjallað um í lögunum. Öryrkjabandalagið hefur talið að eina rökræna leiðin til að finna slíkt út sé að miða einfaldlega við vísitölu launa. Því hafa fjármálaráðherrar hvers tíma verið ósammála, þótt ekki hafi verið samræmi í því hvernig þeir hafa hagað sínum útreikningum.

Í skýrslu sem Benedikt Jóhannesson hjá Talnakönnun, sem síðar settist um stund í stól fjármála- og efnahagsráðherra, vann fyrir Öryrkjabandalagið á árunum 2012 og 2013 kom fram að hann hefði leitað eftir skýringum um hvernig staðið væri að útreikningi á breytingunni víða á ári. Hvorki velferðarráðuneytið né Tryggingastofnun sögðust búa yfir vitneskju um hvernig það væri gert. Í skýrslu Benedikts segir: „Í lok mars 2012 fékk Öryrkjabandalag Íslands svar við fyrirspurn um málið frá Fjármálaráðuneytinu. Af því svari má ráða að ekki eru nákvæmar, handfastar reglur um hvernig þetta skuli gert, heldur miðað við mat á ári hverju. Þó virðist sem litið sé til almennra, umsaminna launahækkana, spár um launahækkanir og verðlagsbreytingar næsta árs skv. forsendum fjárlagafrumvarps.“

> ***„Ef reglurnar eru gagnsæjar er auðvelt að sjá hvort bætur hafi verið skertar eða bætt við þær með pólitískum ákvörðunum, en með núverandi fyrirkomulagi er þetta óþörfum vafa undirorpið.“***

Benedikt sagði í skýrslunni að þetta fyrirkomulag á útreikningi bóta væri ekki heppilegt því það væri ekki gagnsætt hvernig bótagrundvöllurinn væri metinn. Hann taldi mikilvægt að stuðst væri við viðmið sem reiknað væri af öðrum en fjármálaráðuneytinu, t.d. Hagstofu Íslands sem reiknar út vísitölu launa.

„Ef reglurnar eru gagnsæjar er auðvelt að sjá hvort bætur hafi verið skertar eða bætt við þær með pólitískum ákvörðunum, en með núverandi fyrirkomulagi er þetta óþörfum vafa undirorpið. Einnig þarf að hafa í huga að greiddar bætur ráðast af ýmsu, t.d. öðrum tekjum bótaþega og skerðingarreglum,“ skrifaði Benedikt.

Stuðst við óskilgreint launaskrið

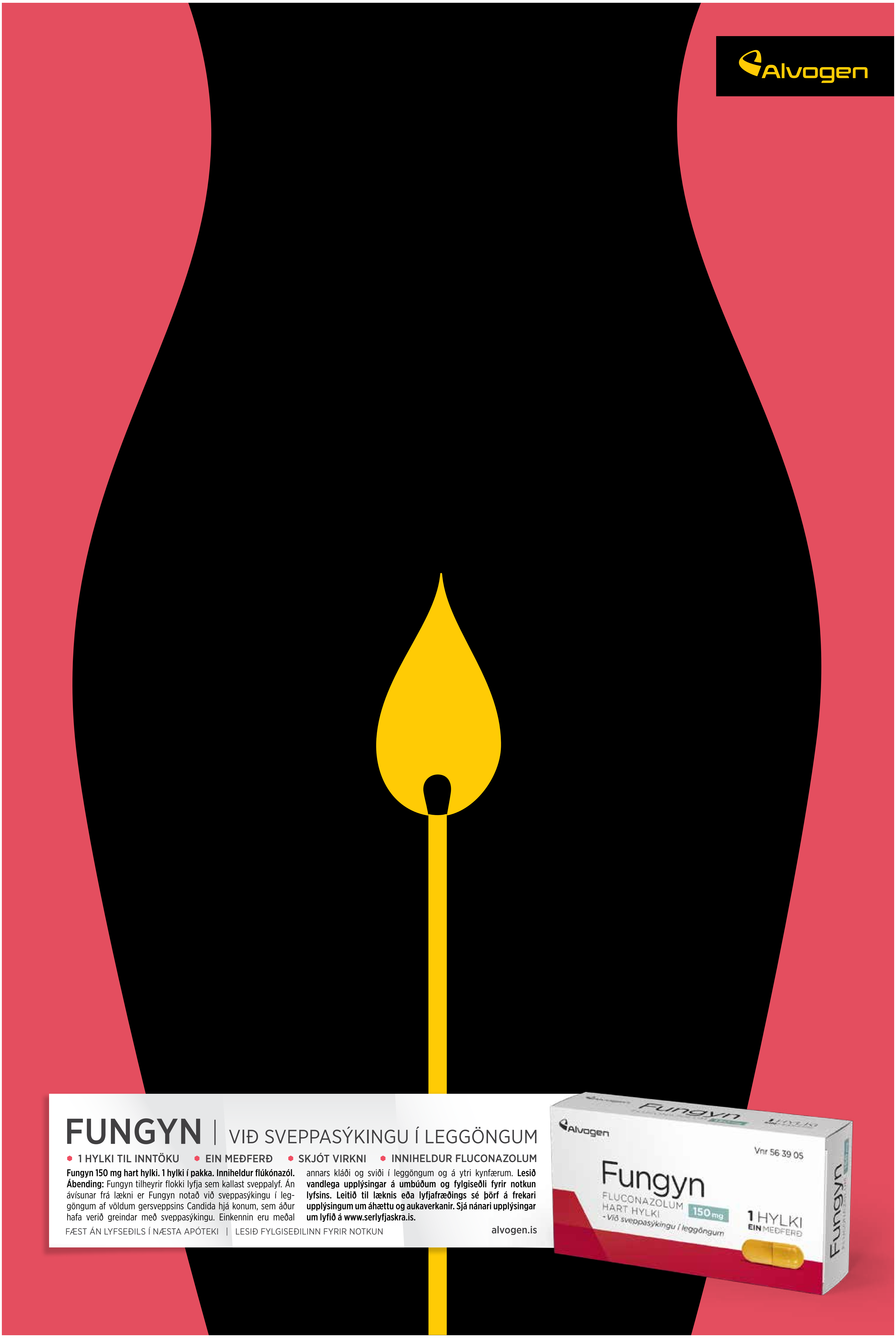
Ljóst má vera að lítið hefur verið gert með þessar ábendingar Benedikts. Fyrir rúmu ári spurði Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, formaður Viðreisnar, Bjarna Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra, um það með skriflegri fyrirspurn hvaða forsendur lægju að baki útreikningum hækkunar á bótum almannatrygginga, sem voru 4,7 prósent samkvæmt fjárlögum þess árs.

Í svari Bjarna sagði að það væri mat hverju sinni í fjárlagagerðinni „hvernig taka skuli mið af launaþróun en almennt má segja að gengið sé út frá meðalhækkunum í kjarasamningum á almennum vinnumarkaði að teknu tilliti til þess hvenær hækkanirnar taka gildi á árinu. Þessi viðmið hafa því falið í sér að tekið hefur verið mið af meðalbreytingum á vinnumarkaðnum í heild fremur en af hækkun einstakra hópa, t.d. hinna lægst launuðu. Líkt og fram kemur í greinargerð með fjárlagafrumvarpinu fyrir árið 2018 var gengið út frá 4,7 prósent hækkun á bótum almannatrygginga

Húsnæðismarkaður gerir slæma stöðu verri

■ Samhliða því að greiðslur til öryrkja hafa ekki hækkað í samræmi við almenna launaþróun þá hefur átt sér stað þróun á íslenskum húsnæðismarkaði sem hefur reynst þessum hópi afar óhagstæð. Birtingarmyndir þess eru nokkrar. Til dæmis hefur leiguverð íbúðarhúsnæðis á höfuðborgarsvæðinu tvöfaldast á rúmlega átta árum. Á síðustu tveimur árum hefur það hækkað um meira en 30 prósent. Í könnun sem gerð var fyrir Íbúðalánasjóð í fyrra kom fram að þriðji hver leigjandi borgi meira en helming af ráðstöfunartekjum sínum í leigu og fáir þeirra geta safnað sér sparifé vegna hás leigukostnaðar. Einungis 14 prósent þeirra sem eru á leigumarkaði vilja vera þar. Þeir sem eru líklegastir til að vera á leigumarkaði eru fólk í lágtekjuhópum, eins og t.d. öryrkjar.

Staðan er ekkert mikið betri á kaupendamarkaði. Fasteignaverð á höfuðborgarsvæðinu hækkaði til að mynda um 105 prósent í krónum talið frá byrjun árs 2011 og fram í desember 2018, eða á átta árum. Það hefur gert það að verkum að til þess að kaupa sér fasteign þarf nú helmingi fleiri krónur í útborgun en áður, sem erfitt er að safna sér þegar tekjurnar duga vart fyrir framfærslu.


Alvogen
FUNGYN | VIÐ SVEPPASÝKINGU Í LEGGÖNGUM
• 1 HYLKI TIL INNTÖKU • EIN MEÐFERÐ • SKJÓT VIRKNI • INNIHELDUR FLUCONAZOLUM
Fungyn 150 mg hart hylki. 1 hylki í pakka. Inniheldur flúkónazól. Ábending: Fungyn tilheyrir flokki lyfja sem kallast sveppalyf. Án ávísunar frá lækni er Fungyn notað við sveppasýkingu í leggöngum af völdum gersveppsins Candida hjá konum, sem áður hafa verið greindar með sveppasýkingu. Einkennin eru meðal annars kláði og sviði í leggöngum og á ytri kynfærum. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.
FÆST ÁN LYFSEÐILS Í NÆSTA APÓTEKI | LESIÐ FYLGISEÐILINN FYRIR NOTKUN
alvogen.is
Alvogen
Vnr 56 39 05
Fungyn
FLUCONAZOLUM
HART HYLKI
150 mg
- Við sveppasýkingu í leggöngum
1 HYLKI
EIN MEÐFERÐ

> *„Lágmarksframfærslutrygging þeirra sem fá örorku- og endurhæfingarlífeyri er 247.183 krónur hjá þeim sem fá ekki greidda heimilisuppbót, en 310.800 krónur hjá þeim sem fá slíka.“*

fyrir árið 2018 með hliðsjón af spá um launaþróun. Ákvörðun um hækkun bótanna tók mið af spá Hagstofu Íslands um þróun launavísitölu milli áranna 2017 og 2018 að frádregnu launaskriði.“

Kjarninn hefur undir höndum fyrirspurn frá Öryrkjabandalagi Íslands til Hagstofu Íslands, sem send var með tölvupósti í nóvember 2018, þar sem leitað er eftir því hvort fyrir liggi skilgreining á hugtakinu launaskriði hjá stofnuninni. Í svari Hagstofunnar kemur fram að Hagstofan hafi „því miður“ ekki lagt mat á svokallað launaskrið umfram kjarasamninga. Þar segir enn fremur að engin ein skilgreining sé til um hugtakið launaskrið og að skilningur sé oft ólíkur milli aðila.

Með öðrum orðum er notkun á hugtakinu „launaskrið“ undir þeim komið sem setur það fram.

Kvartað til umboðsmanns

Öryrkjabandalagið hefur verið mjög ósátt með það að óskilgreint „launaskrið“ hafi verið dregið frá launavísitölu þjóðhagsspár Hagstofu Íslands þegar hækkun greiðslna til skjólstæðinga þeirra var ákveðin við fjárlagagerð síðasta árs. Og raunar er það mjög ósátt með það að ekkert samræmi virðist vera í því hvernig breytingar á lífeyri milli ára eru. Árið 2018 var til að mynda lögð til hækkun um 4,7 prósent en samkvæmt fjárlagafrumvarpi átti launaþróun að hækka um 6,3 prósent. Ástæðan fyrir þessari lækkun var að áðurnefnt en óskilgreint „launaskrið“ yrði dregið frá launaþróuninni. Í fjárlagafrumvarpi ársins 2019, sem samþykkt var í desember síðastliðnum, var lagt til að lífeyrir myndi hækka um 3,4 prósent en þá var stuðst við allt annan rökstuðning og sagt að um væri að ræða 0,5 prósent kjarabót umfram áætlaða 2,9 prósent verðbólgu.

Í desember 2018 sendi það kvörtun til umboðsmanns Alþingis vegna málsins og sagði þar að það teldi framkvæmd og tillögugerð ráðuneytisins vegna breytinga á fjárhæðum lífeyris almannatrygginga við fjárlagagerð væri ekki í samræmi við lög um almannatryggingar. „Engin festa er í framkvæmdinni sem er ógagnsæ og virðist oft á tíðum sem það sé háð tilviljunum hvernig niðurstaða er fengin. Telur ÖBÍ því fullt tilefni til þess að Umboðsmaður Alþingis taki til skoðunar stjórnsýslu ráðuneytisins við ákvörðun þeirrar tillögu að fjárhæð lífeyris sem lögð er fyrir Alþingi í formi fjárlagafrumvarps ár hvert. Þótt endanlegt ákvörðunarvald sé í höndum Alþingis þá er ljóst að Alþingi á að geta treyst því að tillögur ráðuneytisins séu í samræmi við lög.“

Ráðuneytið ekki svarað erindinu

Umboðsmaður sendi Bjarna Benediktssyni, fjármála- og efnahagsráðherra, bréf dagsett 18. janúar síðastliðinn þar sem hann óskaði frekari skýringa á málinu áður en tekin yrði frekari ákvörðun um meðferð á kvörtuninni. Í því óskaði embættið eftir því að ráðuneytið rökstyðji afstöðu sína til viðhorfs Öryrkjabandalagsins sem fram kemur í kvörtun þess, að það skýri nánar hvers vegna þau viðmið sem notuð voru fyrir rökstuðningi á hækkun bóta í síðasta fjárlagafrumvarpi hafi orðið fyrir valinu, hvort að hækkun bóta í sama fjárlagafrumvarpi hafi tekið mið af sömu forsendum og launahækkanir ríkisstarfsmanna og þess einnig óskað að ráðuneytið lýsi afstöðu sinni til þess hvort framsetning þess á tillögu um hækkun bóta almannatrygginga í fjárlagafrumvarpinu 2019 hafi verið nægjanlega skýr í ljósi fyrirliggjandi laga.

Umboðsmaður Alþingis óskaði eftir því að allar upplýsingar og skýringar sem hann bað ráðuneytið um myndu berast ekki síðar en 8. febrúar. Samkvæmt nýjustu upplýsingum Kjarnans höfðu svör ekki borist mánuði eftir að sá frestur rann út og fjármála- og efnahagsráðuneytið hafði ekki óskað eftir viðbótarfresti. Næstu skref í málinu yrðu því sú að embætti Umboðsmanns Alþingis myndi senda ítrekun.

Skerðingar hirða allt að 95 prósent af atvinnutekjum

Bergþór Heimir Þórðarson, varaformaður kjarahóps Öryrkjabandalags Íslands, skrifaði pistil sem hann birti á Facebook-síðu sinni þann 29. janúar síðastliðinn þar sem hann lýsti aðstæðum öryrkja sem vill vinna og hvað það þýðir fyrir slíkan.

„Oft er sagt að öryrkjar og aðrir lífeyrisþegar séu fastir í fátæktargildru en hvað þýðir það eiginlega?

Jú, það er þannig að velferðarkerfið (almannatryggingar og félagsþjónusta sveitarfélaga) er sett upp þannig að ef lífeyrisþegi reynir að bæta stöðu sína með atvinnu þá byrja greiðslur kerfisins fljótt að skerðast á móti. Einna frægust er hin svokallaða krónu á móti krónu skerðing en hún er bara hluti af vandanum. Skerðingarnar valda því að ágóðinn af auknum tekjum er harla lítill nema að tekjurnar séu það miklar að bætur kerfisins skerðist að fullu. Því fleiri kerfum sem einstaklingur er að fá stuðning frá, því meiri eru þessar skerðingar. Þaðan kemur hugtakið „keðjuverkandi skerðingar“ sem oft kemur upp í umræðum um velferðarkerfið.

Annað helsta kvörtunarefni hins opinbera varðandi öryrkja er að þeir nýti ekki alla þá starfsgetu sem þeir hafa sé einhver geta til staðar. Ég segi á móti; af hverju ættu öryrkjar að leggja það á sig að vinna, oft umfram getu, þegar kerfið er bókstaflega byggt upp til að letja fólk til að vinna?

Ég þekki ekki einn einasta öryrkja sem ekki vill vinna. Allavega innan marka þeirrar starfsgetu sem er til staðar.

Ef hið opinbera, bæði ríki og sveitarfélög, vilja að öryrkjar vinni meira þá verður að laga kerfið þannig að það sé raunverulegur ágóði af vinnu. Það verður að draga úr keðjuverkandi skerðingum. Það nær út fyrir öll mörk skynseminnar að skattar og keðjuverkandi skerðingar skuli hirða 95 prósent af atvinnutekjum öryrkja eftir að ákveðnu tekjumarki er náð. Afnám krónu á móti krónu skerðingar er mjög mikilvægt málefni en baráttan stoppar ekki þar.“

Bergþór Heimir Þórðarson, varaformaður kjarahóps Öryrkjabandalags Íslands.

Fólksbílar/jeppar | Felli -og hjólhýsi | Mótorhjól | Tjaldvagnar/kerrur | Vatnsvernd | Vörubílar | Eftirvagnar | Sendibílar | Hestakerrur | Hópbílar

Velkomin í glæsilega skoðunarstöð Frumherja að Hádegismóum 8

Við aukum enn á gæði þjónustu okkar í glæsilegum húsakynnum með fyrsta flokks tækjabúnaði.
Í stöðinni eru allar gerðir og stærðir af ökutækjum skoðaðar.

Við bjóðum góða þjónustu og hagstæð kjör á skoðunum

IS YI 20 513

Ökutæki eiga að fara í bifreiðaskoðun í þeim mánuði sem síðasti tölustafur á skráningarmerki vísar til.

Ef ekki hefur gefist kostur á að færa ökutækið til almennrar skoðunar í skoðunarmánuði, skal það í síðasta lagi fært til skoðunar fyrir lok annars mánaðar þaðan í frá.

Ný skoðunarstöð Frumherja er staðsett að Hádegismóum 8 - 110 Reykjavík - S. 570 9201

Frumherji
www.frumherji.is

„Samfélagið allt er að fá mjög þarfa áminningu“

- Segir Ögmundur Jónasson um stöðuna á vinnumarkaði. *Mannlíf ræddi við valinkunnar persónur sem komið hafa að kjaraviðræðum með einum eða öðrum hætti á liðnum árum en greina nú stöðuna utan frá sem leikmenn.*

Texti / Egill Páll Egilsson

Ögmundur Jónasson, fyrrverandi formaður BSRB, þingmaður og ráðherra.

Hálauna-Ísland þarf að sýna ábyrgð

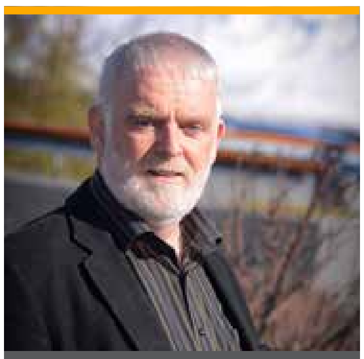
Ögmundur Jónasson, fyrrverandi formaður BSRB, þingmaður og ráðherra, segir að baráttan sem háð er á vinnumarkaðnum í dag sé ekki tilkomin af ástæðulausu. Hann telur sig jafnframt sjá teikn á lofti um að staðan sé farin að líkjast því sem viðgekkst á árunum fyrir hrun þar sem kjarabilið fór dýpkandi.

„Það sem er að gerast núna er að samfélagið allt er að fá mjög þarfa áminningu. Það er verið að hrista vel upp í þjóðfélaginu og ég tel það vera mjög tímabært og þakkarvert að það sé gert,“ segir Ögmundur og bætir við: „Sá lærdómur sem hálauna-Ísland þarf að draga af því sem nú er að gerast er að líta inn á við. Hálauna-Ísland þarf að hugleiða sína ábyrgð á því hvernig komið er.“

Ögmundur kveðst ekki sjá nein augljós útspil fyrir stjórnvöld til að liðka fyrir viðræðum en bendir á að húsnæðismálin hvíli þungt á herðum lágtekjufólks. „Ég er á þeirri skoðun að það eigi að setja stóraukið fjármagn í félagslegar íbúðir á vegum sveitarfélaganna til að auka framboðið. Síðan þarf að hugleiða kjör húsnæðislánana og hvernig megi koma til móts við fólk í því efni,“ segir hann og bendir á að húsnæðis- og námslán séu að buga marga. „Það á kannski við um ýmsa millitekjuhópa en þeir fara að banka upp á fljótlega.“

Þá segir Ögmundur að það megi ganga lengra í að vinda ofan af kostnaði í heilbrigðiskerfinu og bendir á að þar sé nú þegar verið að stíga mikilvæg skref. „Ég held að ríkið geri ekkert í einu snarhasti en það þarf einfaldlega að draga úr launamun í þjóðfélaginu, þar liggur ábyrgðin ekki hjá verkalýðshreyfingunni, heldur hjá þeim sem sitja hinum megin borðsins. Það er viðskiptaráðið allt eins og það leggur sig sem hefur horft að einhverju leyti inn í opinbera geirann en aldrei í spegil. Kannski er kominn tími til að Hálauna-Ísland fari að horfa í spegil.“

„Það sem er að gerast núna er að samfélagið allt er að fá mjög þarfa áminningu.“


Gylfi Arnbjörnsson, fyrrverandi forseti ASÍ.

„Ég reyndi oft að vara við þessu“

Gylfi Arnbjörnsson, fyrrverandi forseti ASÍ, telur að stjórnvöld spili lykilhlutverk í því að leysa þær deilur sem nú standa yfir á vinnumarkaði. Hann segir að ríkið þurfi að koma að borðinu með lausnir.

„Auðvitað eru mörg fordæmi fyrir því að ríkið hafi gert það. Ég hygg að rótin að þessari deilu liggi að miklu leyti í höndum stjórnvalda. Bæði lýtur það að því með hvaða hætti bæði skattlagning og skerðing á framlögum til þeirra tekjulægstu hefur verið fylgt eftir árum saman án þess að það hafi verið hlustað á varnaðarorð,“ segir hann og bætir við að taktleysi í launahækkunum þeirra launahæstu sé aðeins til að flækjast fyrir.

„Ofan á allt annað kemur svo þessi óánægja með kjararáð og launahækkanir stjórnenda hjá opinberum fyrirtækjum og reyndar ýmsum einkareknum fyrirtækjum einnig. Allt hefur þetta gert það að verkum að það kraumar mjög mikil reiði í þjóðfélaginu,“ útskýrir Gylfi.

„Ég reyndi oft að vara við þessu að þetta væri ekki skynsamlegt ef menn vildu leggja upp með stöðuleika og sátt, þá verður auðvitað að vera eitthvert samhengi í þessu. Það er því miður ekki það sem almenningur hefur mátt upplifa.“

Gylfi hefur oft staðið í sömu sporum og deiluaðilar standa í nú. Hann þekkir vel til andrúmsloftsins en segir að það sé ætíð farsælast að finna sameiginlegan grundvöll. „Auðvitað er alveg ljóst að þessi barátta er háð því að það takist að mynda samstöðuleiðir, það er alveg ljóst,“ segir hann.

„Ég reyndi oft að vara við þessu að þetta væri ekki skynsamlegt ef menn vildu leggja upp með stöðuleika og sátt.“

Haraldur Sumarliðason var kjörinn fyrsti formaður SI og gegndi því starfi í 6 ár.

„Þetta tekur út yfir allan þjófabálk“

Haraldur Sumarliðason húsasmíðameistari var einn helsti hvatamaðurinn að stofnun Samtaka iðnaðarins (SI) á sínum tíma en hann hafði lengi verið í forystusveit Landssambands iðnaðarmanna og forseti þess um árabil. Hann var kjörinn fyrsti formaður SI og gegndi því starfi í sex ár þar til hann lét af formennsku á Iðnþingi árið 2001.

Mannlíf ræddi við hann um stöðu mála í kjaraviðræðum eins og þær blasa við honum í dag og þó að hann segðist ekki fylgjast mikið með og væri dauðfeginn að vera hættur afskiptum af málaflokknum, þá liggur hann ekki á skoðunum sínum um deiluaðila. „Mér finnst hvorugur aðilinn standa sig vel. Ég held að ríkið verði að bjóða eitthvað betur en það hefur gert en að sama skapi þykja mér kröfur verkalýðsforystunnar heldur stórtækar. Ég held reyndar að það sé alveg rétt hjá þeim að þeir lægst launuðu þurfa almennilega launahækkun en verkalýðshreyfingunni hefur aldrei tekist að koma í veg fyrir að hækkanirnar gangi upp í gegnum allan skalann. Það er vandamálið,“ útskýrir Haraldur.

Hann segist skynja nýjan tón sem hann telur ekki til bóta. „Mér hugnast alls ekki svona skæruhernaður eins og er núna. Það er fáránlegt að fólk sé í verkfalli í ákveðnum verkum sínum en vinni önnur störf, eins við sjáum á hótelunum. Þetta er alveg út í hött, annaðhvort eru menn í verkfalli eða ekki. Ég veit ekki hvernig á að fara að því en það þarf að taka á svona rugli. Það er ekki hægt gera svona alvarlegan hlut eins og verkfall að einhverjum skrípalátum.“

Haraldur viðurkennir að það sé alltaf erfitt að nálgast svona viðræður og að því leyti hafi það ekkert breyst frá því sem áður var. „Ég held hins vegar að það verði að koma í veg fyrir að þetta sé gert með svona bjálfalegum hætti. Látum það vera að fólk fari í verkfall einn og einn dag til að byrja með en þegar farið er að kljúfa starfið sjálft niður, þetta tekur út yfir allan þjófabálk,“ segir hann og ítrekar að ríkið verði að koma að borðinu með markvissari hætti. „Ég held að ríkið verði að gera betur. Það eru að vísu sorglegar fréttir að loðnan sé að bregðast en áhættan hjá okkur um alvarleg verkföll sem hafa áhrif á t.d. ferðaþjónustuna er bara svo mikil. Það þarf að reyna koma með eitthvað á móti því tap okkar allra verður svo miklu alvarlega ef þetta fer út í einhverja svona vitleysu.“

„Ég veit ekki hvernig á að fara að því en það þarf að taka á svona rugli. Það er ekki hægt gera svona alvarlegan hlut eins og verkfall að einhverjum skrípalátum.“

„Hugsunin er alltaf sú sama“

„Það eru stærri orð notuð, það má kannski orða það þannig, en auðvitað er hugsunin alltaf sú sama á bak við það; að ná eins góðum kjarasamningum og kostur er á hverjum tíma og tryggja að kaupmátturinn haldi.“

„Ég er bjartsýn á það að þeir sem sitja við samningaborðið núna nái góðum kjarasamningum sem fleyta okkur inn í framtíðina,“ segir Elín Björg Jónsdóttir, fyrrum formaður BSRB. Hún segist ekki vilja gera of mikið úr því að nálgun deiluaðila sé frábrugðin því sem hún hefur séð áður í kjaraviðræðum. „Það eru stærri orð notuð, það má kannski orða það þannig, en auðvitað er hugsunin alltaf sú sama á bak við það; að ná eins góðum kjarasamningum og kostur er á hverjum tíma og tryggja að kaupmátturinn haldi. Þannig að það eru bara persónur og leikendur sem setja þetta í einhvern ákveðinn farveg. Stóra verkefnið er alltaf að ná eins góðum samningum og kostur er til þess að hækka kaupmátt launa.“

Þá lætur Elín Björg í veðri vaka að hún sé bjartsýn á að stjórnvöld leggi sitt á vogarskálarnar. „Stemningin er þannig í samfélaginu. Við erum öll ásátt um hvað það er sem þarf að gera. Spurningin er bara hversu mikið og hversu hratt, það þarf auðvitað að koma saman.“

Elín Björg Jónsdóttir, fyrrverandi formaður BSRB.

ROALD DAHL
Matthildur
SÖNGLEIKURINN
FRUMSÝNING
Í KVÖLD
fös. 15/3 kl. 19.00 UPPSELT
lau. 16/3 kl. 19.00 UPPSELT
sun. 17/3 kl. 19.00 UPPSELT
mið. 20/3 kl. 19.00 UPPSELT
fim. 21/3 kl. 19.00 UPPSELT
fös. 22/3 kl. 19.00 UPPSELT
lau. 23/3 kl. 19.00 UPPSELT
sun. 24/3 kl. 19.00 UPPSELT
mið. 27/3 kl. 19.00 UPPSELT
fim. 28/3 kl. 19.00 UPPSELT
sun. 31/3 kl. 19.00 UPPSELT
mið. 3/4 kl. 19.00 UPPSELT
fös. 5/4 kl. 19.00 UPPSELT
sun. 7/4 kl. 19.00 UPPSELT
mið. 10/4 kl. 19.00 UPPSELT
fös. 12/4 kl. 19.00 UPPSELT
lau. 13/4 kl. 13.00 UPPSELT
sun. 14/4 kl. 19.00 UPPSELT
þri. 16/4 kl. 19.00 UPPSELT
mið. 24/4 kl. 19.00 UPPSELT
fim. 25/4 kl. 19.00 UPPSELT
fös. 26/4 kl. 19.00 UPPSELT
sun. 28/4 kl. 19.00 UPPSELT
þri. 30/4 kl. 19.00 UPPSELT
fim. 2/5 kl. 19.00 UPPSELT
lau. 4/5 kl. 13.00 UPPSELT
mið. 8/5 kl. 19.00 ÖRFÁ SÆTI
fim. 9/5 kl. 19.00 UPPSELT
mið. 15/5 kl. 19.00 ÖRFÁ SÆTI
fim. 16/5 kl. 19.00 ÖRFÁ SÆTI
borgarleikhus.is

Tímabært, nauðsynlegt en algjörlega óþarft

Eftir / Magnús Geir Eyjólfsson

Sú ákvörðun Sigríðar Andersen að segja af sér embætti dómsmálaráðherra, hvort sem það var að hennar frumkvæði eða henni var gert að hætta, var bæði rétt og óumflýjanleg. Það lá í loftinu að VG myndi ekki þola að leggjast í aðra málsvörn fyrir Sigríði á þessum tímapunkti því nógu frústreraðir voru kjósendur flokksins fyrir. Fæstir þeirra sem kusu flokkinn voru að kalla eftir stórfelldri lækkun veiðigjalda, áframhaldandi hvalveiðum til næstu fimm ára, mengandi laxeldi í fjörðum Íslands, hertum útlendingalögum eða innleggi í kjaraviðræður sem á engan hátt hróflar við þeim tekjuhæstu. Önnur umferð í málsvörn fyrir dómsmálaráðherra hefði einfaldlega tætt VG inn að beini.

„Það lá í loftinu að VG myndi ekki þola að leggjast í aðra málsvörn fyrir Sigríði á þessum tímapunkti því nógu frústreraðir voru kjósendur flokksins fyrir.“

Stjórnarkreppa, nýjar kosningar eða hvers kyns pólitísk óvissa er það síðasta sem þjóðin þarf á að halda ofan í verkföll, loðnubrest, mögulegt gjaldþrot flugfélags, Brexit-óvissu og svo mætti lengi telja. Staðan bauð einfaldlega ekki upp á það og nóg er óvissan fyrir með heilt dómsstig í uppnámi.

Það er óumdeilt að Sigríður hafði, lögum samkvæmt, rétt til að víkja frá niðurstöðu dómnefndarinnar sem hafði lagt fram lista yfir 15 hæfustu umsækjendurna og bera hann undir þingið. Það var hins vegar aðferðafræðin sem hún notaðist við og rökstuðningurinn sem hún veitti án nokkurra gagna sem studdu hennar mál, sem hélt ekki vatni. Þetta hefur Hæstiréttur staðfest. Breytingarnar sem Sigríður gerði á listanum litu þess vegna út eins og geðþóttaákvörðun sem er afleit afstaða þegar koma á heilu dómsstigi á laggirnar. Afleiðingarnar eru að ríkið hefur þegar þurft að greiða milljónir í bætur, hirting frammi fyrir Mannréttindadómstól Evrópu og ófyrirséður kostnaður við að koma skikki á Landsrétt að nýju. Svo ekki sé minnst á afleiðingarnar fyrir Sigríði persónulega.

Íslenskir stjórnmálamenn hafa alltaf átt erfitt með að viðurkenna eigin mistök og flokksfélaga sinna. Viðbrögð forystumanna Sjálfstæðisflokksins voru þess vegna eftir bókinni, að kenna einhverjum öðrum um, í þessu tilviki dómaranum. Sem er í sjálfu sér alveg lögmæt afstaða, dómar og dómstólar þeirra eru ekki yfir gagnrýni hafnir. En það er ekki laust við að það hafi farið um mann hrollur þegar forystumenn Sjálfstæðisflokksins dustuðu rykið af gömlu góðu umsáturskenningunni og töluðu eins og Mannréttindadómstóll Evrópu væri í einhvers konar leiðangri gegn Íslandi. Þannig sagðist Sigríður ekki ætla að láta það átölulaust að dómstólar, innlendir sem erlendir, væru notaðir í pólitískum tilgangi á meðan Bjarni vísaði í „lifandi umræðu“ í Bretlandi um að segja landið frá Mannréttindadómstólnum.

Umræddur dómstóll hefur reynst einhver mikilvægasti öryggisventill hins almenna borgara gagnvart ríkisvaldinu og þaðan hafa komið margar af helstu réttarbótum í íslensku samfélagi. Það að Mannréttindadómstóllinn hafi kostað Sjálfstæðisflokkinn tímabundin vandræði réttlætir engan veginn jafnofsafengin viðbrögð sem þessi. Þessi viðbrögð eru dapurleg í ljósi þess að bara í síðustu viku sýndi íslenska ríkisstjórnin, undir forystu ráðherra Sjálfstæðisflokksins, aðdáunarverða framgöngu í Mannréttindaráði Sameinuðu þjóðanna þar sem gróf og ítrekuð mannréttindabrot Sádi Arabíu voru fordæmd. Við getum einfaldlega ekki ákveðið upp á okkar einsdæmi hvaða mannréttindi henta okkur.

JONO DUFFY ‡ EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Evu H. Baldursdóttur

Skipun dómara í nýrri stjórnarskrá

Fyrr í vikunni skrifaði ég harðorðan pistil um ferlið við skipun dómara í Landsrétt. Einkum um vinnubrögð dómsmálaráðherra. Eftir að ég las dóm Mannréttindadómstóls Evrópu komst ég hins vegar að því að dómurinn segði allt sem segja þarf sem og sú staða að heilt dómstig er í uppnámi vegna vinnubragða við skipan þess. Mínum skrifum er því betur varið í uppbyggilegra efni eins og um mikilvægi þess að læra af mistökunum og girða fyrir slík vinnubrögð eins og unnt verður til framtíðar.

Í nýrri stjórnarskrá er ákvæði sem lýtur að skipun dómara og ríkissaksóknara. Ráðherra skipar dómara en þarf að leggja tillögu sína undir forseta til samþykktar eða synjunar. Synji forseti er skipuninni skotið til Alþingis sem þarf að samþykkja tillöguna með auknum meirihluta þ.e. 2/3 hluta þings. Þetta hlutverk forseta er nýmæli og hluti af heildarsýn Stjórnlagaráðs á hlutverki forseta sem öryggisventils við meðferð opinbers valds. Samkvæmt þessu hefur hann sjálfstæðan málskotsrétt til Alþingis. Í greinargerð er tekið fram að gert sé ráð fyrir að faglegt og hlutlaust hæfnismat fari fram í samræmi við dómstólalög. Þá er sérstaklega tekið fram í ákvæðinu að hæfni og málefnaleg sjónarmið skuli ráða för við skipan í embætti. Þetta er ein leið til að tryggja sjálfstæði dómstóla. Ákvæðið á sér forsögu enda er það ekki nýmæli á Íslandi að vinnubrögð við skipan dómara hafi verið ámælisverð og/eða ólögleg. Ráðherrar hafa áður átt við niðurstöðu hæfnisnefnda án þess að gætt sé að meginreglum stjórnsýsluréttar. Annað ákvæði í nýrri stjórnarskrá sem er þýðingarmikið hér varðar upplýsinga- og sannleiksskyldu ráðherra. Upplýsingar sem ráðherra gefur Alþingi þurfa að vera réttar, viðeigandi og fullnægjandi. Annað varðar ábyrgð ráðherra. Í finnsku, sænsku og norsku stjórnarskránni má finna sambærileg ákvæði.

Traust þarf að ríkja til starfa dómstóla. Það er grundvallarforsenda í lýðræðisþjóðfélagi að sjálfstæði handhafa dómsvalds sé tryggt eins og kostur er.

Í dómi Mannréttindadómstólsins er m.a. vitnað til eins dóms EFTA-dómstólsins en þar segir, í lauslegri þýðingu: „... meginreglan um sjálfstæði dómsvalds er ein af grundvallarreglum við framfylgd réttlætis ... Það er brýnt að dómarar séu ekki aðeins sjálfstæðir og sanngjarnir, heldur jafnframt að þeir líti út fyrir að vera það.“

Þetta mál, eins og mörg önnur mál sem hafa komið upp á undanförnum árum og varða íslenska stjórnskipun, sýna fram á brýna nauðsyn þess að við samþykkjum nýja stjórnarskrá. Hér má nefna óljós ákvæði um þingrof, hlutverk forseta við stjórnarmyndun, úrelt ákvæði um Landsdóm, skort á ákvæði um auðlindir í þjóðareigu og náttúru og um þjóðaratkvæðagreiðslur og svona má lengi telja. Á meðan munurinn á réttu og röngu vefst fyrir okkur við jafnþýðingarmiklar ákvarðanir og um skipan dómara er betra að setja lágmarksreglur í stjórnarskrá. Lærum af þessum málum. Gerum nýja stjórnarskrá að forgangsmáli.

Höfundur er lögfræðingur.

*Aðsendar greinar ásamt litmynd af höfundi sendist á **ritstjorn@birtingur.is**. Hámarkslengd texta er 450 orð.*

Sleggjan

„Dómsmálaráðherra súmmar allt það versta í íslenskri pólitík. Spillingu, spillingu, spillingu, valdblindu, elítuhroka. Jesús Pétur, María hin heilaga jómfrú. Það er stormur á leiðinni.“

Bubbi Morthens.

„Þetta er viðkvæmasti hópurinn í okkar samfélagi og ég tel að við eigum að gera gangskör í því að bæta aðbúnað hans og mæta honum með skilningi og mannúð, ekki hörku og piparúða.“

Kolbeinn Óttarsson Proppé, þingmaður VG og varaformaður þingflokksins, gagnrýnir framgöngu lögreglu gegn hópi hælisleitenda sem mótmæltu við Austurvöll í vikunni. Lögregla beitti kylfum og piparúða í aðgerðunum.

„Pólitískir andstæðingar geta ekki stofnað til réttarhalda yfir öðrum pólitískum andstæðingum þegar hentar. Svona átti sér stað á miðöldum.“

Vigdís Hauksdóttir, borgarfulltrúi minnihlutans, segir meirihlutann reyna að endurvekja spænska rannsóknarréttinn með því að vilja stofna nefnd sem hefur heimild til að kalla á teppið borgarfulltrúa sem stafsmenn borgarinnar kvarta undan.

„Fátæklingur í frjálsu hagkerfi lifir miklu betra lífi en meðalmaður í ófrjálsu hagkerfi.“

Hannes Hólmsteinn Gissurarson, stjórnmálafræðiprófessor við Háskóla Íslands.

„Heimurinn verður að sætta sig við að einstaklingar sem eru ekki góðar manneskjur geta gert stórkostlega hluti á listasviðinu.“

Fjölmiðlakonan Kolbrún Bergþórsdóttir sér enga ástæðu til að banna tónlist Michaels Jackson. Tilefnið er heimildarmyndin Leaving Neverland sem fjallar um meint kynferðisofbeldi hans gegn ungum drengjum.

„Við þurfum að hætta að vera neikvæð og væla yfir öllum hlutum.“

Eiður Smári Guðjohnsen um stöðu íslenska karlalandsliðsins í fótbolta. Liðið hefur ekki unnið leik lengi, en Eiður segir að Erik Hamrén hafi tekið við sem þjálfari á sennilega erfiðasta tímapunkti sem hægt er að taka við liðinu.

„Mikill alvörufundur fór fram um þetta stóra kjötmál og er mikill samhugur meðal Íslendinga að verja og efla íslenskan landbúnað.“

Guðni Ágústsson fer fyrir hópi fólks sem skorar á ríkisstjórn Íslands að fresta áformum um innflutning á hráu kjöti, ógerilsneyddri mjólk og hráum eggjum frá Evrópusambandslöndum. Hópurinn fundaði á Klörubar á Kanarí.

Góð vika

Vilhjálmur H. Vilhjálmsson hæstaréttarlögmaður

Guðni Ágústsson *hefur það gott þar sem hann á Kanarí slafrar í sig spænskri skinku á meðan hann fæst við uppáhaldsiðju sína, að sannfæra gesti Klörubars um hættuna af útlensku kjöti.* ***Guðjón Þórðarson*** *er kominn aftur í fótboltabransann og vann sinn fyrsta leik með færeyska liðinu NSÍ. En stjarna vikunnar er án efa* ***Vilhjálmur H. Vilhjálmsson****, stjörnulögfræðingurinn með „svagið“. Þrautseigja Vilhjálms í Landsréttarmálinu varð til þess að íslenska ríkið fékk rassskellingu frammi fyrir Mannréttindadómstól Evrópu. Vissulega er heilt dómsstig í uppnámi vegna þessa en stjórnmálamenn hljóta að hugsa sig tvisvar um þegar freistingin um að taka geðþótta fram yfir faglegt ferli sækir að þeim.*

Slæm vika

Sigríður Á. Andersen þingmaður

Sigríður Á. Andersen *dómsmálaráðherra fær rússneska kosningu þessa vikuna því enn og aftur hafði skipan hennar í Landsrétt teflt hennar stöðu og ríkisstjórnarsamstarfinu á tæpasta vað. Eftir að hafa unnið hverja orrustuna á fætur annarri í Landsréttarmálinu var dómur Mannréttindadómstóls Evrópu einfaldlega of þungt högg fyrir Sigríði sem sá sér þann kost vænstan að segja af sér og um leið bjarga ríkisstjórnarsamstarfinu. Framan af virtist Sigríður ætla að sitja fast við sinn keip en staðan breyttist eftir að forsætisráðherra „lýsti áhyggjum sínum af stöðunni“ í símtali á þriðjudagskvöld.*

Velkomin sértu, góa mín

Sex mánuðir á 7.995 kr.

Þrír mánuðir á 7.995 kr.

Tryggðu þér áskrift á birtingur.is eða með tölvupósti á askrift@birtingur.is
Áskriftarsíminn er 515-5500 og Opinn virka daga kl. 09:00 – 13:00

GILDIR ÚT 22. MARS

„Þetta er ólæknandi sjúkdómur og ég vil að mínir nánustu geti rætt þetta“

Gunnar Ármannsson missti eiginkonu sína úr krabbameini fyrir fimm árum og hefur sjálfur í fjórtán ár glímt við ólæknandi blóðkrabbamein sem tók að ágerast á síðasta ári. *Hann lætur engan bilbug á sér finna og er á leiðinni til Suðurskautslandsins þar sem hann ætlar að hlaupa maraþon.*

Texti / Magnús Guðmundsson
Mynd / Hallur Karlsson

Þetta var nú tvísýnt því ég fékk ekki vita það fyrr en í dag hvort ég kæmist eða ekki," segir Gunnar. „Ég fór í skoðun á föstudaginn fyrir tveimur vikum og fékk nánast rauða spjaldið varðandi ferðina en læknirinn minn lumaði á einum ás uppi í erminni. Það fól í sér að senda mig í blóðskiljun en þá er blóðið tekið út og hreinsað af ákveðnu próteini. Það tókst svo vel að ég fékk fína mælingu í kjölfarið og þar með fararleyfi frá lækninum."

Gunnar fékk fyrst greiningu þann 23. desember árið 2005. „Í framhaldinu tók það læknana um þrjár vikur að greina hvaða tegund hvítblæðis var um að ræða áður en ég var settur í lyfjameðferð. En þá fékk ég einnig að vita að þessi tegund hvítblæðis væri ekki bráðdrepandi." Gunnar segir að það sem hafi fengið hann til þess að fara í prufu hafi verið margir litlir hlutir sem hann hefði átt að kveikja á. „Eftir á að hyggja þá er ég á því að ég hefði átt að vera búinn að átta mig á þessu mörgum mánuðum áður sem segir manni hversu brýnt er að hlusta á líkamann. Það voru fyrst og fremst óeðlileg þreytueinkenni sem ég hefði átt að kveikja á en það er svo sem ekki til neins að dvelja við það í dag."

Af hverju ekki ég?

Gunnar var fyrst greindur með ákveðna tegund hvítblæðis en fyrir um tveimur árum var greiningunni breytt yfir í sjúkdóminn Waldenströms Macroglobulinemia. Gunnar segir að hér sé á ferðinni tegund blóðkrabbameins sem er mjög skyld hvítblæði. „Upprunalega meðferðin miðaði við að ég væri með hvítblæði og ég hefði að öllum líkindum fengið sömu lyfin ef rétt greining hefði legið strax fyrir. Þannig að það breytti í sjálfu sér engu. Ég sé að þeir sem eru með minn sjúkdóm og fylgjast með framþróun læknavísindanna skoða það sem er að gerast hjá hvítblæðissjúklingum."

En Gunnar segir að hann hafi fyrst valið að skoða ekki hvað væri helst í gangi. „Ég skoðaði reyndar Internetið fyrst eftir að ég greindist en það var leiðinleg lesning sem fjallaði helst um hvað maður ætti stutt eftir. Þannig að ég einfaldlega hætti því. En eftir að þetta fór af stað aftur síðasta sumar ákvað ég núna eftir áramótin að kynna mér þetta og hef lesið mér til um að það er margt í gangi og ýmsir möguleikar fram undan."

Gunnar fór í gegnum sjö mánaða meðferð á sínum tíma og hans líðan þá verður helst lýst með því að hún hafi verið skringileg. „Ástæðan er kannski sú að ég hafði aldrei verið alvarlega veikur og það var ný upplifun að vera með sjúkdóm sem gæti leitt til dauða. Fyrstu þrjár vikurnar, áður en ég greindist rétt, hafði ég ekki hugmynd um hvort að ég ætti aðeins fáar vikur eða meira eftir og það er staða sem setur kollinn í nýjar áttir. En blessunarlega náði ég ákveðinni núllstillingu. Fyrsta hugsunin var: Af hverju ég? En þegar ég fór að velta þessu betur fyrir mér hugsaði ég með mér: Af hverju ekki ég?

Maður er ekkert stikkfrí eða fær einhverja ábyrgð við fæðingu um að það verði allt í lagi. Þetta er bara hluti af lífinu."

Erfiðara að vera aðstandandi

Gunnar var á þessum tíma kvæntur Margréti Gunnarsdóttur og áttu þau hvort sitt barnið frá fyrri samböndum. Dóttir Gunnars er fædd 1995 en sonur Margrétar árið 1982. Gunnar segir að vissulega hafi verið erfitt fyrir svo ungar sálir að standa frammi fyrir alvarlegum veikindum innan fjölskyldunnar. „Á hinn bóginn fórum við þá leiðina að við gerðum heldur minna úr þessu en meira og þau gerðu sér því ekki alveg grein fyrir hvað þetta var alvarlegt. Svo líður tíminn og maður heldur áfram að lifa og hugsunin breytist með og maður verður ekki eins upptekinn af þessu."

En lífið hélt áfram að færa fjölskyldunni áföll og Margrét veiktist af leghálskrabbameini árið 2013. „Við fengum þær fréttir fyrst að það væru um helmingslíkur að hún lifði þetta af. Á þeim tíma hugsuðum við með okkur að fyrst ég hafði komist í gegnum mitt þá skyldi hún gera slíkt hið sama. Við eiginlega gerðum ráð fyrir því að það yrði þannig. Hún greindist 21. júní árið 2013 og við fengum að vita í nóvember sama ár að þetta hafi gengið vel og hún að öllum líkindum sjúkdómsfrí. Síðan kom desember og hún í sjálfu sér ekki alveg sátt við líðanina og eins inn í janúar, en þá vöknuðu með okkur grunsemdir. Í febrúar fengum við svo að vita að meinið væri farið af stað aftur og nú ólæknandi. Það var auðvitað gríðarlegt áfall.

Á þessum tíma og þar til viku, tíu dögum áður en hún dó héldum við þeim upplýsingum hjá okkur. Það var hennar val að fara þá leiðina. Hún vildi ekki ræða þessa stöðu svo ég hafði nokkuð langan tíma til þess að íhuga í hvað óhjákvæmilega stefndi en án þess að ræða það við sálu. Ég sótti mikið í mína reynslu og velti fyrir mér hvað Margrét hafði þá verið að hugsa. Þegar ég var veikur á sínum tíma var ég eiginlega búinn að sætta mig við að ég væri mögulega að fara, fannst það ekkert skelfileg tilhugsun, þó svo ég hefði gjarnan viljað vera í annarri stöðu. Hugsaði sem svo að á endanum myndi ég sofna og þar með yrði þetta ekki mitt vandamál lengur.

En að sama skapi hugsaði ég mikið um hvað yrði þá um mína nánustu. Það fannst mér erfiðari tilhugsun en að ég væri mögulega að fara sjálfur. En þegar hún var komin í þessa stöðu var ég allt í einu orðinn aðstandandinn. Þessi sem þyrfti að takast á við afleiðingarnar og það fannst mér erfiðari staða en í mínum eigin veikindum. Af því að sá sem fer lifir ekki við neitt, heldur einfaldlega hverfur, enda er ég þeirrar trúar að ljósin slökkni og að það sé engin vitund eftir það."

Opinskátt og feimnislaust

Gunnar segir að hann hefði sjálfur valið þá leið að deila stöðunni með öðrum ef valið hefði verið hans. „Alveg klárlega. Þegar minn sjúkdómur fór af stað þá völdum við að tala mikið um þetta en svo kom í ljós eftir einhverjar vikur að ég væri ekki að fara alveg á næstunni, gæti átt eftir mánuði eða ár, eins og svo kom í ljós. Meðvitaður um þá óvissu hvernig þetta mundi þróast valdi ég að vera ekki alltaf að tala um þetta. En í hennar tilviki var engin óvissa. Það lá bara fyrir að hún væri að kveðja smám saman. Og það sem reyndist svo óhemju erfitt var að sjá manneskjuna deyja smátt og smátt, ef svo má segja. Geta hennar minnkaði og heimurinn dróst saman.

Ég ímyndaði mér að ég hefði viljað bregðast öðruvísi við, að ég hefði viljað tala um þetta við mína nánustu og þá ekki síður að hún hefði getað rætt þetta við sína nánustu. En það er svo erfitt að ætla að fara að segja manneskju sem er að kveðja þessa jarðvist hvernig hún eigi að gera það. Hún verður að ráða því sjálf. En þessi reynsla sannfærði mig um að það sé skynsamlegt að ræða þetta. Ef ekki við maka sem mögulega vill ekki ræða þetta, þá vini eða aðra sem geta veitt stuðning og ráð. Ég gerði það ekki og þess vegna hef ég ákveðið núna, þegar minn sjúkdómur er farinn af stað aftur, að ræða það opinskátt og feimnislaust. Þetta er ólæknandi sjúkdómur og ég vil að mínir nánustu geti rætt þetta. Ég vil ekki að það sé verið að fara í kringum þetta eða vandræðast með þetta. Ég vil að þetta sé rætt feimnislaust en ekkert endilega alveg út í eitt."

Valdi að hafa ástina í lífi sínu

Gunnar fann sína leið til þess að takast á við veikindin og síðar sorgina en hann hefur stundað hlaup af miklu kappi allt frá árinu 2009. „Þetta hentaði mér vel og mér fannst þetta gaman. Ég var reyndar með lakara ónæmiskerfi en gengur og gerist vegna sjúkdómsins sem ég ber og þurfti því að hlaupa mikið á bretti í líkamsræktarstöð yfir vetrarmánuðina. Þá hefur maður tíma og næði til að hugsa og ég gerði til að mynda mikið af því þegar konan mín veiktist.

Í þessum aðdraganda öllum hugsaði ég meðal annars mikið um hvað ég vildi gera í einkalífinu. Hugsaði hvort að ég vildi vera einn eða kannski gerast atvinnuhlaupari og einbeita mér að því. En eftir því sem ég hugsaði þetta meira fann ég að það var ekki það sem ég vildi. Ég hugsaði um hvað við hjónin höfðum átt gott samband og að hún hefði verið minn besti félagi og vinur og það fannst mér eftirsóknarvert. Þess vegna fann ég út að ég vildi finna mér annan lífsförunaut og þá vonandi manneskju sem mér gæti liðið jafnvel með og henni.

Nokkru eftir að konan mín féll frá var ég að ræða þetta við góðan vin minn, Unnar Stein Hjaltason, sem spurði mig hreint út hvort ég væri með konu í huga. Ég neitaði því en játaði að það væri þó kona sem ég gæti hugsað mér að bjóða út og hann hvatti mig til þess að gera það sem ég og gerði. Ég bauð þessari konu út að borða, hún heitir Þóra Helgadóttir og nú erum við gift. Ef vinur minn hefði ekki ýtt á mig hefði þetta aldrei orðið, svo þetta er heldur betur gott dæmi um hvað það er dýrmætt að tala við þá sem maður treystir. Ég sé svo sannarlega ekki eftir því."

Á vit ævintýranna

Eins og komið var inn á í upphafi er Gunnar á leið til Suðurskautslandsins í þeim tilgangi að hlaupa maraþon. Með í för og á hlaupum ásamt Gunnari er Þóra eiginkona hans og vinurinn Unnar Steinn ásamt eiginkonu sinni, Unni Þorláksdóttur. Ferðin var pöntuð árið 2016 og hann segist vissulega hafa hugsað á þeim tíma að margt gæti gerst sem kæmi í veg fyrir þessa ferð. „Það þyrfti þó ekkert endilega að vera tengt þessum sjúkdómi svo það yrði þá bara að koma í ljós. En svo gerðist það að blóðkrabbinn fór aftur af stað síðasta sumar og ég vonaðist eftir að þurfa ekki að fara í meðferð fyrr en í vor en átti svo að byrja í síðustu viku. Ég er því þakklátur lækninum fyrir þetta útspil sem dugði til þess að ég er að fara í þessa ferð."

Gunnar segir að ferðin eigi sér langan aðdraganda. „Árið 2015 hlupum við félagarnir maraþon í Tókýó og eftir það var ég að hugsa að þetta væri önnur heimsálfan sem ég hefði hlaupið maraþon í. Var svo skráður í maraþon í Bandaríkjunum um haustið og þar með fæddist þessi hugmynd að hlaupa í öllum heimsálfunum. Ég spurði því þennan góða vin minn hvort hann væri ekki til í þetta og það tók hann, held ég, tvær og hálfa sekúndu að samþykkja þetta. Við tókum Afríku 2016, Eyjaálfu 2017, Suður-Ameríku 2018 og svo er það núna Suðurskautslandið 2019. Ef þetta tekst verðum við Unnar fyrstir Íslendinga til þess að klára álfurnar sjö og eiginkonurnar verða þá að klára sínar sjöttu álfur."

Gunnar segir að þarna suður frá sé farið að halla sumri og að hlaupið sé haldið á eyjaklasa sem teygir sig í áttina að Suður-Ameríku. „Þarna eru stórþjóðir með sínar rannsóknarstöðvar og hlaupið er frá þeirri rússnesku og að öðrum slíkum á svæðinu og aftur til baka. Það er hlaupið á grófum malarvegum og allra veðra von en ef við erum heppin fáum við hefðbundið sunnlenskt vetrarveður með hitastigi frá núll og niður mínus fjórar gráður."

Aðspurður um hvort að hann væri ekkert hræddur, segir Gunnar einfaldlega: „Alls ekki. Við hvað ætti maður að vera hræddur? Ég lifi í núinu sem er sama jafnvægislistin og allir þurfa að stunda. Það sem skiptir máli er að vera ekkert að fresta hlutunum. Þú veist aldrei hvenær eitthvað stoppar þig, það þarf ekki að vera dauði heldur getur verið svo margt, en þá er kannski of seint að láta draumana rætast."

> ***„Það sem skiptir máli er að vera ekkert að fresta hlutunum. Þú veist aldrei hvenær eitthvað stoppar þig, það þarf ekki að vera dauði heldur getur verið svo margt, en þá er kannski of seint að láta draumana rætast."***

Gunnar Ármannsson glímir við ólæknandi krabbamein en lætur það ekki stöðva sig. Ef allt gengur að óskum verða Gunnar og vinur hans, Unnar Hjaltason, fyrstir Íslendinga til þess hlaupa maraþon í öllum heimsálfunum sjö.

„Það er enginn sem grípur mann“

Eiginmaður Önnu Ingólfsdóttur, Árni Margeirsson, lést af völdum krabbameins þrjátíu og níu ára gamall. *Anna segir tímabært að tala upphátt um stöðu ungs fólks sem missir maka og sérstaklega stöðu barna sem missa foreldri.*

Texti / Magnús Guðmundsson
Mynd / Hákon Davíð Björnsson

Það eru rúm tuttugu ár síðan maðurinn minn féll frá,“ segir Anna. „Hann hafði kennt sér meins um þremur árum áður og greindist þá með glútenóþol en veikist svo hastarlega og þá kom í ljós að hann var með æxli í smágirni. Það ferli tók nokkra mánuði. Þetta voru erfiðir tímar, við ung hjón með fullt af skuldbindingum og þrjár ungar dætur sem voru fjögurra, sex og tólf ára gamlar.“

Erfiðast að skilja börnin sín eftir

„Á þessum tíma bjuggum við á Egilsstöðum en ættingjarnir í Reykjavík. Árni leitaði lækninga á Sjúkrahúsinu á Akureyri, þannig að fjölskyldan var oft á þremur stöðum meðan á þessu stóð, yngri stelpurnar hjá ættingjum í Reykjavík, elsta dóttirin hjá vinafólki á Egilsstöðum en ég mikið með honum á Akureyri. Árni lést svo á Landsspítalanum. Það er afskaplega erfitt að horfa í augun á barninu sínu og segja því að pabbi sé að deyja. Oft geta börn orðið mjög hrædd um að hitt foreldrið deyi líka. Og börn tala hreint út, spyrja beint: „Mamma, munt þú deyja líka?“ Og hvernig getur „dauðhrætt“ foreldri lofað barni að það deyi ekki sjálft? Þetta er mjög viðkvæmt og flókið og oft þurfa foreldrar mikinn stuðning, bæði fyrir sig og börnin. Á ákveðnum tímapunkti var ljóst að hverju stefndi. Árni var sjálfur opinskár með það og virtist á ákveðinn hátt geta horfst í augu við eigin dauða af æðruleysi. Það sem var erfiðast fyrir hann var að skilja okkur allar eftir og geta ekkert að gert.

Þegar makinn deyr deyja líka framtíðardraumarnir en skuldbindingarnar standa eftir. Maður situr með það allt í fanginu og alla þessa yfirþyrmandi sorg. Maður syrgir makann og saknar óendanlega og maður syrgir líka framtíðina sem hefði getað orðið. Svo verður sorgin líka mikil yfir börnunum sem hafa misst foreldri sitt. Manni finnst það svo ósanngjarnt. Þar kemur ekkert í staðinn.“

Erfiðustu stundirnar sólin og jólin

Anna segir að fjölskyldan hafi flutt þremur árum síðar frá Egilsstöðum í Garðabæinn. Henni þótti of mikið álag fyrir börnin að að flytja strax frá Egilsstöðum þar sem var gott samfélag sem hélt

Anna Ingólfsdóttir myndi vilja sjá málaflokk frá ríkinu sem er helgaður stuðningi við ungt fólk sem missir maka og börn þeirra.

utan um þau. „Það er svo margt sem er erfitt fyrst á eftir. Til dæmis það að alls staðar úti í lífinu erum við minnt á að það vantar pabbann í fjölskylduna. Svo smám saman færist lífið í einhverjar skorður. Erfiðustu stundirnar voru sólin og jólin, þegar allir voru að fara í sumarfrí og jólin þegar fjölskyldan var saman. Það getur verið flókið og erfitt að standa allt í einu einn með börn og þurfa að vera bíll og bílstjóri í öllu. Ég finn mikið til með ungu fólki í dag sem á ekki húsnæði og missir maka. Ég hefði orðið gjaldþrota ef ég hefði þurft að leigja húsnæði á sams konar leiguverði og því sem er í gangi í dag. Ég var heppin, fékk hjálp við að velja íbúð sem ég gat keypt.“

Anna bendir á að hlutskiptið að vera einstætt foreldri hefur aldrei verið hátt skrifað í samfélaginu hér eða hvar sem er í heiminum og því breyti það miklu að vera skyndilega í þeim sporum. „Samfélög eru paramiðuð og fólk sem er ekki hluti af pari veit alveg hvað ég er að tala um.“

Fyrir nokkrum árum birti Anna sögu sína um makamissinn í bókinni Makalaust líf sem hún skrifaði með Guðfinnu Eydal sálfræðingi sem þá var nýbúin að missa eiginmann sinn til áratuga. „Við kynntumst hvor við aðra. Ég sýndi henni söguna mína og við ákváðum að skrifa bók sem sameinaði reynslu og sálfræði. Við létum þýða bókina með breytingum og hún kom svo út hjá Amazon á ensku. Nú erum við, tíu árum síðar, að fara yfir texta og stefnum á að endurgera íslensku bókina með ýmsum breytingum og viðbótum. Nú nálgumst við málefnið á annan hátt, af meiri fjarlægð og yfirsýn. Bókin fékk ágætis athygli á sínum tíma en það er bara þannig að fáir vilja raunverulega tala um dauðann. Fólk vill helst ekki vita af dauðanum. Þessi umræða er viðkvæm og þrúgandi þrátt fyrir að allir viti að dauðinn er óhjákvæmilegur hluti af lífinu. Við hlaupum svolítið undan þessari umræðu.“

Áfallið fer ekki frá þótt tíminn líði

Anna segir þurfa fleiri úrræði fyrir börn sem missa foreldri. Talið er að allt að 50 börn missi foreldri sitt á hverju ári á Íslandi. „Það dúkka upp fréttir af því með reglulegu millibili, kannski á fimm ára fresti. En ekkert svo meir. Það eru engin sérstök úrræði til fyrir þessi börn. Væri ekki eðlilegt að foreldrar sem missa maka og börnin þeirra fái fría sálfræðiþjónustu í þrjú ár eða um þriggja ára skeið sem þau geta tekið þegar á þarf að halda, vegna þess að áfallið fer ekkert frá þótt tíminn líði. Það gæti breytt miklu fyrir marga.

> **„Ég tel að foreldrar séu verðmætasta fólkið á jörðinni. Greiðasti stuðningur við börn er í gegnum foreldra. Þess vegna þarf að hlúa að foreldrum og veita þeim stuðning.“**

Bara sú vitneskja að vita að það er til stuðningur þarna úti af hálfu samfélagsins gæti haft góð áhrif. Foreldrar þurfa oft mikinn stuðning. Ég tel að foreldrar séu verðmætasta fólkið á jörðinni. Greiðasti stuðningur við börn er í gegnum foreldra. Þess vegna þarf að hlúa að foreldrum og veita þeim stuðning. Þeir sem missa maka og eru með börn í uppeldi eru berskjaldaðir. Fólk er oft í svo miklum sárum og sorg að það getur ekki staðið í því að leita og berjast. Það stendur oft aleitt og það er enginn sem grípur.

Ég mundi vilja sjá málaflokk frá ríkinu sem er helgaður stuðningi við ungt fólk sem missir maka og börn þeirra. Íslenskt samfélag getur gert betur. Við þurfum stefnu í þessum málum sem greiðir fyrir aðgangi þessara foreldra og barna þeirra að stuðningi. Við eigum fullt af góðu fólki og fagaðilum sem geta gert mikið ef fjármagn og meðvituð stefna er til staðar. Er þetta ekki bara áskorun til þeirra sem völdin hafa?“

Áframhaldandi umfjöllun á bls. 20.

MANNLÍF

/ Heimili & hönnun

4 *Heimspekilegur hönnuður*

Verk Christien Meindertsma vekja fólk til umhugsunar um lífið og tilveruna.

8 *Design Talks 2019*

Alls kyns spennandi fyrirlesarar koma fram á HönnunarMars í ár.

FÖSTUDAGURINN 15. MARS 2019 | Í SAMSTARFI VIÐ HÚS OG HÍBÝLI

Heimili & hönnun

HÚS OG HÍBÝLI

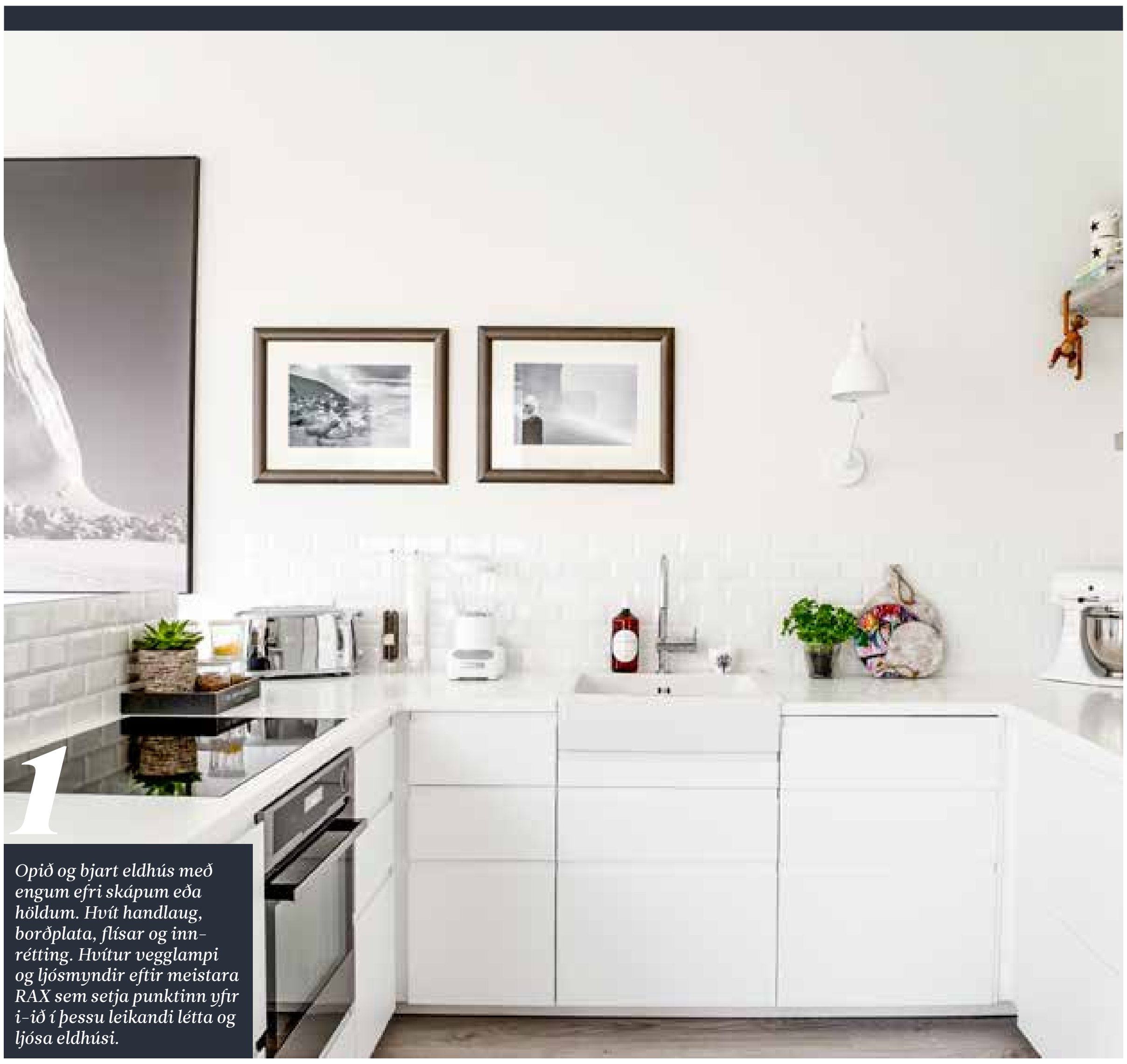
Eldhúsást -sex fögur eldhús

Umsjón / Sigríður Elín Ásmundsdóttir Myndir / Hús og híbýli

Sigríður Elín Ásmundsdóttir

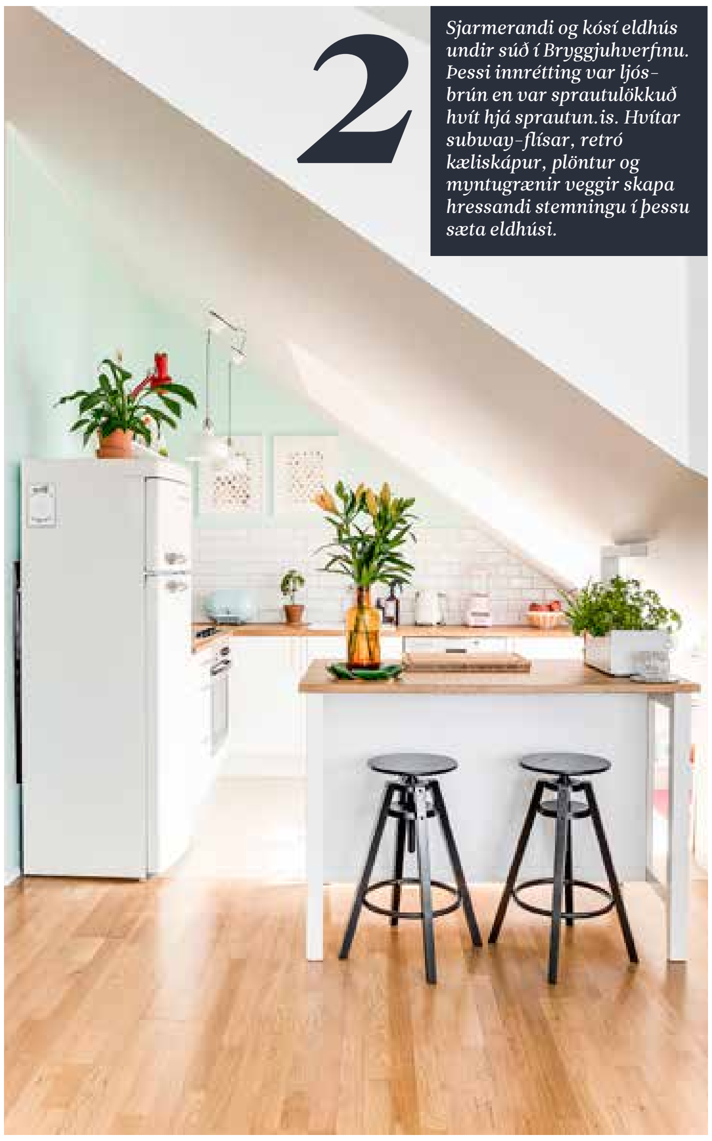
Óhætt er að segja að eldhúsið sé hjarta heimilisins; þar sem fjölskyldan snæðir saman í upphafi og lok hvers dags. Þess á milli er svo verið að læra heima, vinna eða baka brauð eða vandræði í eldhúsinu. Þessar samverustundir fjölskyldunnar eru svo dýrmætar, sérstaklega þegar snjalltæki eru bönnuð við matarborðið, þá næst þessi gamla góða tenging og nánd án áreitis samfélagsmiðla og símhringinga. Og hver kannast svo ekki við að hafa endað í góðu eldhúspartíi þar sem fjörið færðist úr stofunni og allir fóru á eldhústrúnó.

Ritstjórn Húsa og híbýla hefur heimsótt ófá falleg og sjarmerandi eldhús í gegnum tíðina, af öllum stærðum og gerðum, og hér er örlítið sýnishorn; sex fögur eldhús.



1

Opið og bjart eldhús með engum efri skápum eða höldum. Hvít handlaug, borðplata, flísar og innrétting. Hvítur vegglampi og ljósmyndir eftir meistara RAX sem setja punktinn yfir i-ið í þessu leikandi létta og ljósa eldhúsi.



2

Sjarmerandi og kósí eldhús undir súð í Bryggjuhverfinu. Þessi innrétting var ljósbrún en var sprautulökkuð hvít hjá sprautun.is. Hvítar subway-flísar, retró kæliskápur, plöntur og myntugrænir veggir skapa hressandi stemningu í þessu sæta eldhúsi.

„Hver kannast svo ekki við að hafa endað í góðu eldhúspartíi þar sem fjörið færðist úr stofunni og allir fóru á eldhústrúnó."

3

Fagurfræðin fær að njóta sín í þessu fallega eldhúsi sem Rut Káradóttir innanhússarkitekt hannaði. Klassískt og tímalaust eldhús þar sem innréttingin sem er frá Smíðaþjónustunni er með fallegum lóðréttum fræsingum. Borðplatan er kvartssteinn frá Rein, barstólarnar eru frá NORR11 og ljósið er úr Módern.

4

Hlýlegt og feiknafallegt opið eldhús með stórri eyju sem Sæbjörg Guðjónsdóttir innanhússarkitekt hannaði. Innréttingin er frá Fagus, borðplatan frá Granítsteinum og barstólar úr Epal. Þarna er mikið skápapláss og gott vinnurými og takið eftir gólfinu sem er bara flotað og kemur svona líka vel út.

5

Coca Cola-þema í svörtu eldhúsi í Þorlákshöfn en svartar eldhúsinnréttingar hafa verið í tísku undanfarið og þá er ekki verra að brjóta örlítið upp með rauða Coca Cola-litnum. Innréttingin er háglans úr IKEA, borðplatan er frá Fantófell, ljós úr BYKO og barstólarnir voru keyptir í Húsgagnahöllinni.

BORÐPLÖTUR OG SÓLBEKKIR

- Gæðavörur úr harðplasti, akrílstein, Fenix og límtré
- Mikið úrval efna, áferða og lita
- Framleiðum eftir óskum hvers og eins
- Hentar jafnt fyrir heimili, vinnustaði og almenningssvæði

Fanntófell hefur sérhæft sig í framleiðslu á borðplötum og sólbekkjum síðan 1987.

Fanntófell ehf. | Gylfaflöt 6-8 | 112 Reykjavík | Sími 587 6688 | fanntofell.is

Fanntófell

Hlutir sem eru framleiddir úr svínum

Umsjón / Elín Bríta Myndir / Frá framleiðendum

Verkefnið Arita var hannað með það í huga að upphefja sögu og kunnáttu postulínsgerðarfólks á Arita-svæðinu í Japan.

Hollenski vöruhönnuðurinn ***Christien Meindertsma*** *hefur unnið fjölda áhugaverðra verkefna frá útskrift sinni frá Design Academy Eindhoven árið 2003. Rannsóknir hafa skipað mikilsvert hlutverk í hennar starfi og hefur hún meðal annars lagt upp úr því að kanna líf vara og óunninna eða hrárra efna.*

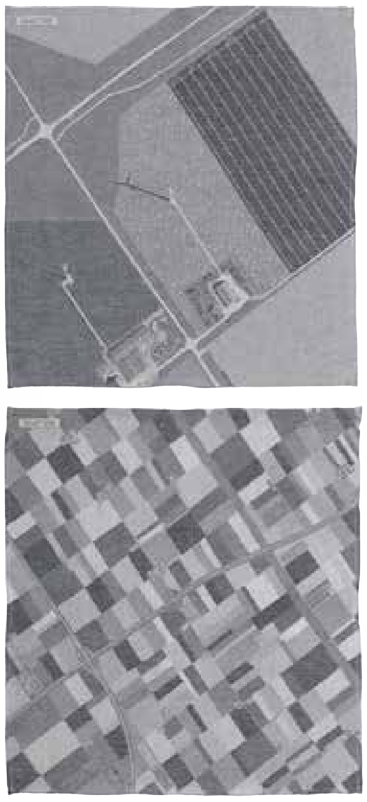
Í sumum tilfellum er lokaútkoma verkefnanna ferlið sjálft, meðan í öðrum verða til hefðbundnari framleiðsluvörur. Rík áhersla er á að varpa ljósi á þau ferli sem hafa orðið okkur fjarlæg í kjölfar iðnbyltingarinnar og dýpka skilning á þeim efnum og vörum sem eru allt í kringum okkur. Verkefnin hennar eru óneitanlega út fyrir það sem flestir hugsa að vöruhönnuður geri og vekja mann til umhugsunar, bæði um eigið líf og heiminn okkar. Verk Christien Meindertsma eru til sýnis í MOMA-safninu í New York, The Victoria & Albert Museum í London og Vitra Design Museum í Weil am Rein. Hún hefur einnig unnið til fjölda verðlauna fyrir störf sín, Dutch Design Award, Index Award og Future Award.

PIG 05049

Í þessu verkefni kannaði Christien tengsl milli hrárra og óunninna efna og þeirra hversdagslegu hluta sem við notumst við í daglegu lífi. Rannsóknin leiddi í ljós einskonar net milli uppsprettunnar eða hráa efnisins og neytandans en þessi tenging hefur orðið sífellt ósýnilegri í nútímasamfélagi. Undir lok verkefnisins PIG 05049 árið 2007 setti hönnuðurinn saman áhugaverða bók, þar sem talinn er upp hver einasti hlutur framleiddur úr svínum eða einhverskonar svínaafurðum. Lesendur fá yfirgripsmikla sýn yfir hversu víða ein afurð, eða hráefni, dreifist og í hve marga hversdagslega hluti hún er notuð. Bókin hlaut Hollensku hönnunarverðlaunin árið 2008 og Index-verðlaunin árið 2009.

Bókin PIG 05049 gefur yfirsýn yfir allar þær vörur og afurðir sem svínið er notað í.

Verkefnið Pigeon Service var unnið í samvinnu við Kvadrat árið 2016.



Hördúkur með loftmynd af landsvæðinu sem Meintertsma keypti uppskeruna frá.

Stóll unninn úr hör og vistvænu plasti.

Flax Project

Verkefnið hófst árið 2008, stendur enn yfir og hefur leitt af sér marga anga og áhugaverð hliðarverkefni. Eitt þeirra fól í sér að hönnuðurinn fjárfesti í heilli uppskeru af hör af hollenskum bónda, heilum 10.000 kg. Hör er enn ræktaður víða um Evrópu þar sem loftslagið er rakt og hlýtt, en 90% af evrópsku uppskerunni er seld til Kína þar sem ofið er efni úr hör. Christien vildi kanna hvort mögulegt væri að nýta efnið á staðbundnari hátt en gert er í dag og skapa heildstæða vörulínu úr uppskerunni. Í upphafi spann hún fíngert garn úr hör, sem hún nýtti til framleiðslu á viskustykkjum, dúkum og servíettum. Síðar vann hún annað verkefni úr uppskerunni en það var stóll úr hör og PLA, sem er vistvænt niðurbrjótanlegt plast. Stólinn er einstaklega sterkbyggður en hann er úr löngum hörtrefjum sem búið er að þæfa og síðar pressaðar inn í bráðið plastið til að móta stólinn. Áhugaverð nálgun Christien Meintertsma á hönnun er umhugsunarverð og gefur mögulega innsýn í hvað hönnuðir framtíðarinnar munu koma til með að fást við.

Hollenski vöruhönnuðurinn Christien Meindertsma.

„Verkefnin hennar eru óneitanlega út fyrir það sem flestir hugsa að vöruhönnuður geri og vekja mann til umhugsunar, bæði um eigið líf og heiminn okkar."

Mikið úrval af fallegum og vönduðum húsgögnum

Sófar • Rúm • Stólar • Púðar • Skenkar • Borð • Sumarhúsgögn

Roma hornsófi verð 265.900 kr.

Havana tungusófi verð 570.000 kr.

Lyon sófasett verð 330.000 kr.

ÞÚ FÆRÐ DRAUMASÓFANN HJÁ OKKUR

900 útfærslur, engin stærðartakmörk og 3.000 tegundir af áklæðum

Svefnsófi verð 285.900 kr.

Madison tungusófi verð 498.900 kr.

Basel hornsófi verð 343.900 kr.

HÚSGÖGN FYRIR REKSTUR OG HEIMILI

Stólar • Borð • Borðfætur • Barstólar • Bekkir

Kíktu í heimsókn!

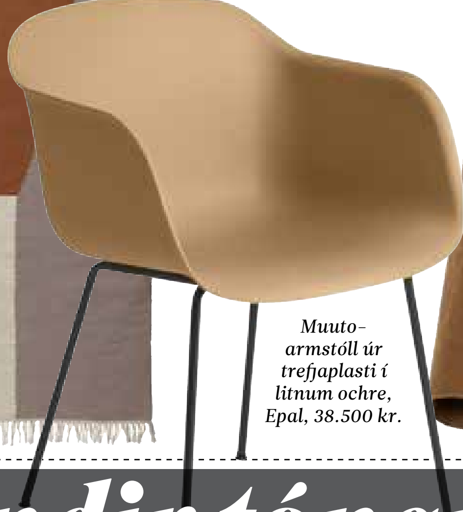
Opið virka daga kl. 10-18 Laugardaga 11-15

Bíldshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - www.patti.is

Patti HÚSGÖGN

Kelim-motta frá Ferm Living í fallegum litatónum (160x230cm), Epal, 68.400 kr.

Grace-loftljós með bronslituðu gleri, Húsgagnahöllin, 39.990 kr.



Muuto-armstóll úr trefjaplasti í litnum ochre, Epal, 38.500 kr.

Fjaðraljós frá Vita í náttúrulegum ljósbrúnum lit, Casa, frá 9.000 kr.

Opin eikarhilla frá Ethnicraft, Tekk, 129.000 kr.

Brenndir tónar

Umsjón / Elín Bríta Myndir / Frá framleiðendum

Fallegt sófaborð með dökkri viðarplötu í fiskibeinamynstri, Rúmfatalagerinn, 14.950 kr.

Það er svolítill 90's stíll yfir þessum, skor.is, 19.995 kr.

Hlý og notaleg kápa í fallega brúnum lit, Zara, 20.995 kr.

Ton30 armstóllinn er klassísk hönnun, Epal, 41.000 kr.

Kertastjaki úr endurunnu tekki, Barr Living, 4.100 kr.

Birkikommóða með leðurhöldum, Ikea, 39.950 kr.

Izmo-borðlampinn fer vel við hlýlega tóna, Tekk, 5.900 kr.

Geggjaður sófi með fallegum sveig, í rauðum jarðlitatón, Ilva, 299.900 kr.

HÚS OG HÍBÝLI

Marsblað Húsa og híbýla er komið út!

Ragnheiður Ingunn keramíker á listrænt heimili

Íris Tara heillast af dökkum tónum

Blómlegur stíll hjá Hildi Yeoman og Daníel Björnssyni

Grafískur heimur Kríu í risíbúð á Öldugötu

Fatahönnuður í Bryggjuhverfinu

Tvær myndir fylgja með blaðinu!
Önnur er eftir Kristin Má Pálmason og hin Signýju Þórhallsdóttur

www.birtingur.is | Áskriftarsíminn: 515-5500 | Áskriftarsíminn er opinn frá 9:00 – 13:00 alla virka daga.

Einstök hönnunarverslun sem býður
upp á vandaðar heimilis- og barnavörur.

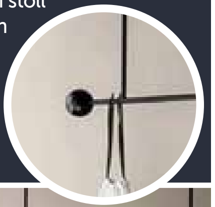
– Verið velkomin í verslun
okkar Ármúla 44

DIMM

www.dimm.is

Cover-hægindastól-inn frá Muuto

■ Danski hönnuðurinn Thomas Bentzen hefur hannað spánnýjan stíl fyrir hið víðfræga hönnunarfyrirtæki Muuto. Stólinn er með hefðbundið og mínimalískt skandinavískt yfirbragð og skartar fallegri sessu úr leðri eða ullarefni. Hann er hannaður með það í huga að taka sem minnst pláss í rýminu, þrátt fyrir að vera klassískur hægindastóll. Þessi formfagri stóll smellpassar inn í tískustrauma ársins, ávalar línur, náttúruleg efni og gæði í gegn.

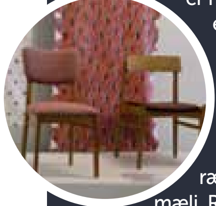


Létt og látlaust frá Ferm Living

■ Einföld og hrein form einkenna oftar en ekki hönnun Ferm Living og þar er Pujo-hengið engin undantekning. Fallegar útlínur og skemmtileg smáatriði gefa svefnherberginu eða forstofunni einstakan svip og er sem hangandi skúlptúr niður úr loftinu. Hægt er að hæðarstilla hengið eftir þínum þörfum. Leyfum fallegum flíkum að njóta sín.

100 ár – 100 hlutir

■ Nú stendur yfir sýning í tilefni 100 ára afmælis fullveldis Íslands á vegum Hönnunarsafns Íslands. Tekin verða 100 hönnunarverk úr eign safnsins tengd hverju ári en sýningin er með öðru sniði en tíðkast hefur. Myndirnar verða birtar á Instagram en sýningarform virðist vera að færast yfir á rafræna miðla í auknum mæli. Rennt verður yfir farinn veg, frá árinu 1918 til ársins 2018 en þar koma við sögu okkar fremstu hönnuðir og húsgagnasmiðir í gegnum tíðina í bland við aðra þekkta hönnun.
Instagram: 100ar100hlutir



Design Talks 2019

Hönnunarmiðstöð Íslands hefur tilkynnt fyrirlesarana á hinu árlega Design Talks sem haldið er í tengslum við HönnunarMars. DesignTalks 2019 fagnar framúrskarandi fólki sem tekur þátt í mótun betri framtíðar með verkefnum sem víkka mörk þess mögulega. Meðal fyrirlesaranna verða Kristian Edwards, arkitekt og innanhússarkitekt hjá hinni margverðlaunuðu arkitektastofu Snøhetta, Philip Fimmano, tísku- og lífstílssérfræðingur, sem er náin samstarfsmaður hinnar margrómuðu Lidewij Edelkoort og þau Lara Lesmes og Fredrik Hellberg sem reka Space Popular, þverfaglega hönnunar- og rannsóknarstofu. Design Talks 2019 fer fram í Hörpu þann 28. mars.

Philip Fimmano.

Fredrik og Lara Lesmes.

Kristian Edwards.

Sturtuveisla!

Verðdæmi 80cm. 29.544

Verðdæmi 80x80 cm. 38.900

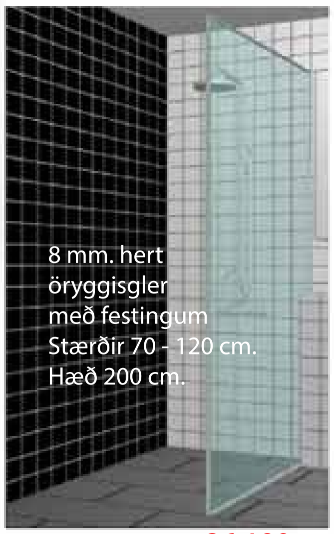
Verðdæmi 70x70 cm. 30.500

Verðdæmi 80x80 cm. 32.107

Verðdæmi 80x80 cm 29.600

Laus svunta

Sturtuklefar úr hertu öryggisgleri, rennihurðir með 16 hjólum. Heill hornlisti, sturtustangasett og vatnslás fylgja.
Rúnnaðir: stærðir 80 x 80 og 90 x 90 cm.
Kantaðir: stærðir 70 x 70, 80 x 80 og 90 x 90 cm.



Verðdæmi 70 cm. 26.190

Gæði, úrval & gott verð!

Opið virka daga frá 9 til 18
laugardaga 11 til 14
Ármúla 31 - Sími 588 7332

i-t.is

INNRÉTTINGAR & TÆKI
- fyrir þitt heimili

*klínísk rannsókn; 30 þátttakendur, 4 vikur.

NIVEA.COM

v

Viðtalið

ARNAR SVEINN GEIRSSON

Eina svarið sem ég fékk ekki var:

„Hvar er mamma núna?“

***Arnar Sveinn Geirsson** hefur á síðustu misserum vakið athygli fyrir skrif um foreldramissi en sjálfur varð hann fyrir því að missa móður sína aðeins ellefu ára gamall.*

Texti / Magnús Guðmundsson
Mynd / Hákon Davíð Björnsson

Mamma dó í maí árið 2003 eftir í senn langa en snarpa baráttu við krabbamein ef svo má segja. Hún var aldrei lengi á spítala eða mikið sjáanlega veik þannig að ég man ekki mikið eftir henni mjög veikri, helst svona tvær síðustu vikurnar áður en hún dó. Hún greindist fyrst 1993, þegar ég var tveggja ára, af brjóstakrabba og læknaðist af honum en veiktist svo aftur 1998 og glímdi við það mein þar til hún féll frá,“ segir Arnar.

Óvissa býr til ótta

Arnar segir að vissulega hafi hann verið ungur þegar þetta gerðist en svo hafi hann farið að átta sig á því í seinni tíð að börn viti og geri sér meira grein fyrir hvað sé í gangi en aðrir halda. „Auðvitað kunni ég ekkert að tjá mig ellefu ára gamall eins og á þurfti að halda en ég fann samt leiðir. Maður vissi hvað var að gerast, hvað það þýddi að mamma væri dáin sem var auðvitað gríðarlegt áfall. Það góða var að það var hægt að svara öllum mínum spurningum. Svara því af hverju mamma dó. Hvort allt hafi verið reynt. Hvar hún yrði jörðuð. Og öllum slíkum spurningum sem á mann sækja, nema þessari einu stóru: Hvar er mamma núna? Það var ekki hægt að svara þeirri spurningu. Einhver sagði að hún væri á himnum, annar að hún væri með englunum eða að hún væri búin að fæðast aftur og þannig má áfram telja. Allt í einu fóru sem sagt að koma ólík og óljós svör og við það myndaðist ákveðin óvissa sem síðan byrjaði að naga mann. Það leiddi til ótta því maður hræðist það sem maður ekki veit eða skilur. Þetta bjó það heldur betur til hjá mér og þessi hræðsla við dauðann magnaðist svo með árunum. En svo kom að því fyrir rúmu ári síðan að ég lenti loksins á vegg sem ég gat ekki brotið niður. Þegar sú sjálfsvinna byrjaði þá kom ýmislegt í ljós og margir hlutir urðu skýrari en þeir voru áður.“

Setti á mig pressu

Arnar Sveinn segir að hann hafi vissulega fengið aðstoð þegar móðir hans féll frá. „Pabbi gerði allt sem honum datt í hug og fór bæði hefðbundnar og óhefðbundnar leiðir í þeim efnum. Bara til þess að reyna að finna einhverja leið til þess að hjálpa mér því það var svolítið skrítið hvað ég var sterkur og glaður þrátt fyrir þetta allt. Það var bara leið sem ég ákvað að fara algjörlega ómeðvitað, sá fyrir mér að svona kæmist ég í gegnum þetta, af því að ég var einfaldlega ekki tilbúinn á þeim tíma.“

Aðspurður um hvers vegna Arnar Sveinn hafi svo valið að tjá sig opinberlega um móðurmissinn segir hann að eftir tíma hjá sálfræðingi í upphafi síðasta árs hafi eitthvað gerst. „Þetta var magnaður tími. Ég var á einhvern hátt tilbúinn á þessum tímapunkti og út frá því byrjaði ég að rekast á alls konar hindranir sem ég vissi ekki áður að væru þarna. Hvort sem það var sorg, söknuður eða samviskubit. Mér hefur alltaf þótt gott að skrifa um það sem ég hugsa og á gott með koma hugsunum mínum frá mér í rituðu máli. Þannig að ég fór þá leið, þegar ég fór að finna fyrir ákveðnum tilfinningum, að ég reyndi að setja þær niður á blað. Fór svo með þessi skrif til sálfræðingsins og henni fannst þetta það gott að hún bað mig um leyfi til þess að fá að sýna sínum skjólstæðingum þetta en að sjálfsögðu nafnlaust. Það fannst mér sjálfsagt og fór þá að hugsa að kannski væru einhverjir þarna úti sem væru kannski ekki komnir á þennan stað sem gætu notið góðs af. Svo var það líka keppnismaðurinn í mér sem neitaði alfarið að snúa til baka. Nú væri ég farinn af stað og með því að gera þetta opinberlega setti ég á mig þá pressu sem til þurfti til þess að halda áfram að fara fram á við.“

Ætlaði að vera glaður og sterkur

Arnar Sveinn bendir á að þetta sé engu að síður vegferð sem haldi alltaf áfram. „Þetta er bara lífið. Ekki bara ferð frá a til b og það er eitthvað sem ég er alveg búinn að sætta mig við og er í raun ánægður með. Ég er alltaf að fara á nýja og nýja staði og upplifa eitthvað nýtt. Finna einhverjar tilfinningar sem ég hef ekki fundið áður. Ef svo kemur að því að ég eignist börn þá er ég viss um að þar komi fullt af nýjum stöðum sem muni rifja upp allskonar minningar og tengingar.“

Hann segir að staðurinn sem hann sé á núna sé bara óskaplega góður miðað við þann sem hann var á fyrir rúmu ári síðan. „Það er hreint ótrúlegt hvað það hefur margt gerst á þessu ári miðað við árin á undan. Það finnst mér alveg magnað, hversu langt maður getur farið á skömmum tíma þegar maður virkilega leyfir sér það. Gefur sér tækifæri til þess að vera sá sem maður er en ekki fyrir fram ákveðin persóna sem maður hefur ákveðið að vera. Ég ætlaði bara að vera jákvæður, glaður og sterkur, sama hvað, en komst síðan að því á erfiðan hátt að það er ekki hægt. Það er ekki hægt að velja sér bara það góða. Til þess að vera hamingjusamur, að mínu mati núna í hið minnsta, þarf allt að vera til staðar. Þú ert ekki hamingjusamur nema að þú verðir líka stundum fúll, reiður eða líði illa. Lífið er bara þannig. Staðan á mér er því þannig að ég er bara góður en á nóg inni.“

Arnar Sveinn Geirsson varð fyrir því að missa móður sína aðeins ellefu ára. Hann segir mikilvægt að ræða opinskátt við börn um lífið og dauðann, börn viti og geri sér meira grein fyrir því hvað sé í gangi en aðrir halda.

„

„Ég ætlaði bara að vera jákvæður, glaður og sterkur, sama hvað, en komst síðan að því á erfiðan hátt að það er ekki hægt. Það er ekki hægt að velja sér bara það góða.“

ALLT FYRIR GARÐINN Á EINUM STAÐ

Hafðu samband við ráðgjafa okkar í síma 554-1989

GARÐLIST

ALHLIÐA GARÐÞJÓNUSTA

2016 2018
Framúrskarandi fyrirtæki

Tunguhálsi 7 - 110 Reykjavík - 554-1989 - www.gardlist.is

Í brennidepli

Texti / Magnús Geir Eyjólfsson

Boeing glatar traustinu

Traust flugmálayfirvalda víðs vegar um heim á öryggi nýju 737 Max-flugvélarinnar frá Boeing fer þverrandi þótt fyrirtækið sjálft segist bera fullt traust til vélarinnar. Eftir að hafa þráast við í þrjá daga ákváðu bandarísk flugmálayfirvöld að láta undan þrýstingi og kyrrsetja vélarnar.

Boeing 737 Max-vélunum var ætlað að leysa hina klassísku og vinsælu 737-tegund af hólmi. Mikil eftirvænting skapaðist meðal flugfélaga þar sem 737 Max-vélarnar eru mun sparneytnari og hagkvæmari í rekstri. Pantanir hrönnuðust enda upp og hefur Boeing tekið yfir 5 þúsund pantanir.

En svo fór að síga á ógæfuhliðina. Í október hrapaði flugvél Lion Air í Jövuhaf undan ströndum Indónesíu. Frumniðurstöður benda til að flugmenn hafi brugðist rangt við þegar skynjari bilaði og nýr eiginleiki í sjálfstjórnunarbúnaði vélarinnar lét flugvélina taka dýfu þar sem talin var hætta á ofrisi. Boeing gaf í kjölfarið út leiðbeiningar til flugfélaga um þennan nýja eiginleika og taldi sig hafa komið í veg fyrir vandamálið.

Á sunnudaginn hrapaði svo önnur 737 Max-vél, nú í Eþíópíu. Þótt enn sé ekki vitað um tildrög slyssins þykja aðstæður um margt svipa til flugslyssins í Indónesíu. Skjálfti fór um flugheiminn og varð Kína fyrst landa til að kyrrsetja vélarnar. Flugfélög og flugmálayfirvöld víða um heim voru hikandi í fyrstu, þeirra á meðal Icelandair sem fullyrti að 737 Max-vélarnar væru öruggar og að ekki stæði til að kyrrsetja þær.

En traustið á vélunum fór hratt þverrandi og á þriðjudaginn tilkynntu bresk flugmálayfirvöld að vélarnar fengju ekki að fljúga í þeirra lögsögu. Evrópska flugöryggisstofnunin fór sömu leið og fjölmörg önnur ríki og flugfélög fylgdu í kjölfarið, þeirra á meðal Icelandair. Bandaríska flugmálastofnunin, FAA, og Boeing virtust harðákveðin í að halda vélunum á lofti en þegar Kanada tilkynnti um kyrrsetningu á miðvikudaginn létu þau loks undan þrýstingi. Var það ekki síst vegna gagna sem samgönguráðherra Kanada birti þegar hann tilkynnti ákvörðun sína og sýndu að mikil líkindi væru með flugslysunum tveimur. Boeing og FAA hafa í kjölfarið verið sökuð um að taka viðskiptahagsmuni fram fyrir öryggi farþega og ljóst að trúverðugleiki þeirra hefur beðið hnekki vegna málsins.

Gullkálfur Boeing

Gríðarlegir hagsmunir eru í húfi fyrir Boeing. Hlutabréf í Boeing tóku mikla dýfu þegar markaðir opnuðu á mánudaginn og hafa haldið áfram að lækka eftir því sem kyrrsetningum hefur fjölgað. Um miðja viku hafði virði félagsins fallið um 25 milljarða dollara. 737 Max-vélarnar hafa reynst Boeing mikill gullkálfur og hefur engin flugvélategund selst jafnhratt á svo skömmum tíma. Komi í ljós að kerfisgalli er í vélinni væri það þungt högg fyrir Boeing sem á í gríðarharðri samkeppni við Airbus.

Boeing djúpt í stjórnmálunum

Málið er líka hápólitískt. Boeing er einhver öflugasti bakhjarl margra stjórnmálamanna og í fyrra eyddi fyrirtækið 15 milljónum dollara í hagsmunagæslu í Washington DC. Það eru einnig tengsl við Trump og ríkisstjórn hans. Patrick M. Shanahan, starfandi varnarmálaráðherra, er fyrrum stjórnandi hjá Boeing og á dögunum tók Nikki Heley, fyrrum sendiherra Bandaríkjanna hjá Sameinuðu þjóðunum, sæti í stjórn Boeing. New York Times greindi frá því í vikunni að forstjóri Boeing hafi hringt persónulega í Donald Trump vegna málsins.

Spurningar vakna um framleiðsluna

Eftir flugslysin tvö hafa vaknað spurningar um ákvarðanir sem teknar voru í framleiðsluferli Boeing 737 Max-vélanna. Í ferlinu kom í ljós að ný staðsetning þotuhreyfla 737 Max-vélanna, sem var frábrugðin hefðbundnum 737-vélum, varð til þess að hættan á ofrisi jókst. Þess vegna var sjálfstýringarbúnaðurinn, sá sem nú er til skoðunar vegna slyssins í Indónesíu, uppfærður sem átti að leiðrétta það. Hvorki FAA né Boeing töldu hins vegar ástæðu til að upplýsa né þjálfa flugmenn sérstaklega varðandi þennan eiginleika.

Flugmenn sendu inn kvartanir

Fjölmiðlar vestanhafs greindu frá því í vikunni að bandarískir flugmenn hafi sent inn fjölda kvartana til yfirvalda vegna flughæfni 737 Max-vélanna. Allar kvartanirnar beindust að margumræddum sjálfstýringarbúnaði og lutu að því að flugvélin ætti það til að taka dýfu skömmu eftir flugtak. „Sú staðreynd að flugvélin þarfnast svo mikilla inngripa til að fljúga henni ætti að hringja bjöllum,“ segir í kvörtun eins flugmannsins.

> **„Flugfélög og flugmálayfirvöld víða um heim voru hikandi í fyrstu, þeirra á meðal Icelandair sem fullyrti að 737 Max-vélarnar væru öruggar.“**

Alvogen

VALABLIS | TIL MEÐFERÐAR VIÐ FRUNSUM

- INNIHELDUR VALACÍKLÓVÍR
- ÓÞARFI AÐ KOMA VIÐ SÝKT SVÆÐI
- TVEIR SKAMMTAR Á 12 TÍMUM
- FYRSTA LYFIÐ TIL INNTÖKU FÁANLEGT Í LAUSASÖLU
- EKKI SJÁANLEG MEÐFERÐ Á VÖRUM

Valablis 500 mg filmuhúðaðar töflur. Ábendingar: Valablis er notað til að meðhöndla frunsur hjá heilbrigðum einstaklingum með eðlilega nýrnastarfsemi sem eru 18 ára og eldri og hafa áður verið greindir af lækni með áblástur (frunsur) og þurfa endurtekna meðferð vegna áblásturs. Lyfið virkar með því að drepa eða stöðva vöxt veira sem kallast herpes simplex. Dagsetning endurskoðunar textans: 8. febrúar 2017. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.**

FÆST ÁN LYFSEÐILS Í NÆSTA APÓTEKI | LESIÐ FYLGISEÐILINN FYRIR NOTKUN

alvogen.is

KONTOR REYKJAVÍK

GLEÐILEGT WOW SUMAR!

BARCELONA FRÁ
8.999 kr.*
Tímabil: maí - júní & september 2019

MÍLANÓ FRÁ
8.999 kr.*
Tímabil: maí - júní & september 2019

LYON FRÁ
8.999 kr.*
Tímabil: maí - júní & september 2019

VARSJÁ FRÁ
11.314 kr.*
Tímabil: apríl - júní 2019

Sumarið er á næstu grösum og eflaust margir farnir að sjá glampandi sól, glóðvolgar strendur og hvítfyssandi öldur í hillingum. Það er líka í góðu lagi, því nú getur þú bókað ferð í sólina á glettilega góðum díl. Smelltu sólgleraugunum á nefið, því Barcelona, Mílanó, Lyon og hin ofursvala Varsjá bíða þín með opinn faðminn.

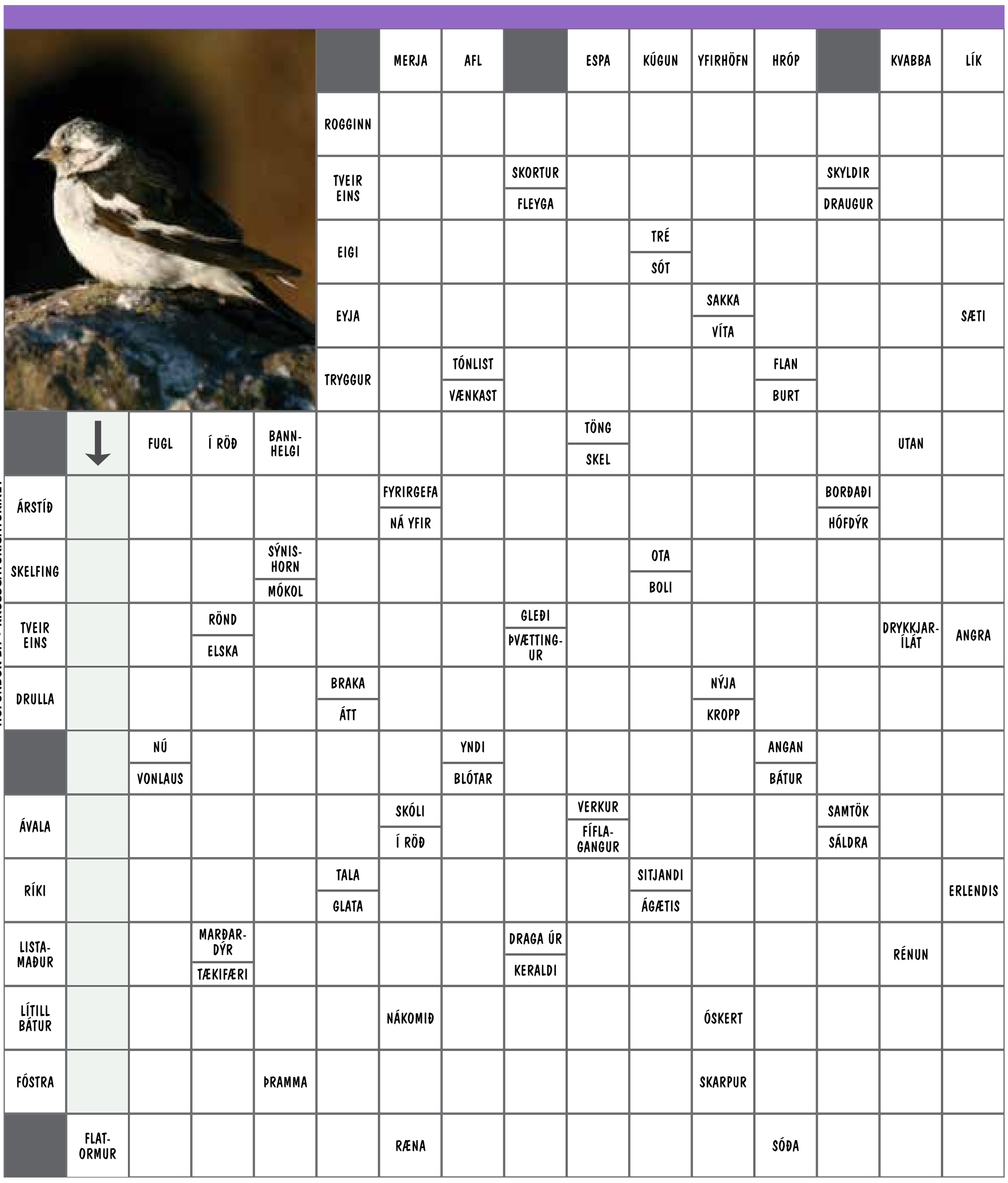
WOW air

*Verð miðast við WOW Basic aðra leið með sköttum ef greitt er með Netgíró og flug bókað fram og til baka.

a

Afþreying

KROSSGÁTA



Létt

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

Miðlungs

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

Erfið

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

Kannaðu þekkingu þína á mannlíf.is

Í fréttum á heimasíðu Mannlífs er að finna svörin við þessum spurningum.

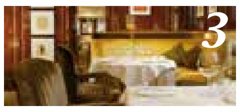
1

Dýravinurinn Sif Ívarsdóttir, átta ára, tók sig nýverið til og sendi forsetanum, Guðna Th. Jóhannessyni bréf. Út á hvað gekk bréfið?

2

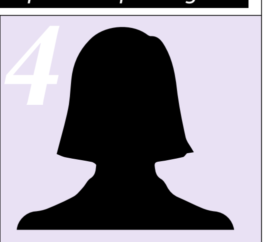
3 Boeing 737 Max-flugvélar voru á dögunum kyrrsettar víða um heim. Af hverju?

Hvers konar mat býður veitingastaðurinn Number One í Edinborg upp á?



3

4



„Vestræn samfélög standa á tímamótum með yfirvofandi breytingum á jörðinni vegna loftslagsbreytinga og hraðrar tækniþróunar. Annaðhvort tökum við forystu í þeirri þróun eða að við reynum að verja núverandi lifnaðarhætti og synda á móti straumnum.“ Hver skrifar þetta í pistli sem birtist á mannlíf.is í vikunni?

5

Hver segist halda upp á apa, hund og flamingófugla í viðtali sem birtist nýlega á mannlíf.is?

NÝTT
1
AHA
PEELING
2
HYALURON
SERUM
Eucerin
HYALURON-
FILLER
NIGHT
PEELING & SERUM
MEDICAL SKINCARE
TVÖFÖLD VIRKNI
FRUMUENDURNÝJUN & MINNI HRUKKUR
Sameinar 2 mjög áhrifaríkar formúlur sem vinna á nóttunni við að ýta undir endurnýjun húðfruma og minnka hrukkur.
96% af þeim sem prófuðu staðfestu fallegri húð, 89% staðfestu minni hrukkur.*
Fæst í apótekinu þínu.
Eucerin® – Húðvísindi sem sjást.
Eucerin®
*GfK, blint vörupróf, 150 konur. Hlutfall þeirra sem staðfestu eftir 4 vikna notkun.

g

Gestgjafinn

SÚPA

Umsjón / Bergþóra Jónsdóttir
Mynd / Aldís Pálsdóttir

Paprikur eru lostæti

Hráefni sem býður upp á marga möguleika í matargerð

Papriku- og gulrótasúpa

fyrir 4

2 rauðar paprikur, gróft skornar
500 g gulrætur, skornar eftir endilöngu í fjórar lengjur
1 rauðlaukur, saxaður gróft
1-2 msk. olía
1 hvítlaukshöfuð, í hýðinu
3 greinar timían
500 ml vatn
1 búnt íslensk fjallasteinselja eða önnur tegund, söxuð
2 cm engiferrót, rifin í mauk
2 kúfaðar msk. tahini-sesamsmjör
2 msk. balsamedik
2 msk. rauðvínsedik
2-3 msk. sítrónusafi
salt og pipar
sýrður rjómi eða kotasæla til að bera fram með súpunni

Hitið ofninn í 180°C. Setjið paprikur, gulrætur og lauk í eldfast mót og sáldrið smávegis olíu yfir. Pakkið hvítlauk og timían saman í álpappír, setjið með grænmetinu og bakið í 20-30 mín. Takið út úr ofninum, kreistið hvítlauksgeirana úr hýðinu og setjið í matvinnsluvél ásamt helmingnum af vatninu, steinselju og engifer. Blandið vel þangað til allt er orðið að silkimjúkri súpu en það má líka hafa súpuna grófa og mauka hana þá minna. Hellið í pott og bætið afganginum af vatninu saman við ásamt sesamsmjöri, balsamediki, rauðvínsediki og sítrónusafa. Látið malla u.þ.b. 5 mín. og bragðbætið með salti og pipar. Berið fram með kotasælu eða sýrðum rjóma og saxaðri steinselju.

FLOREALIS

Glitinum — Fyrirbyggir mígreni

Viðurkennd meðferð til að fækka mígreniköstum.

Fullorðnir: 1 hylki á dag. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Fæst án lyfseðils í næsta apóteki.

florealis.is/glitinum

STJÖRNUM PRÝDDAR

Áhrifamikil saga um horfinn veruleika, hugdirfsku og fagra en óblíða náttúru

Tilnefnd til alþjóðlegu Man Booker-verðlaunanna 2017

★★★★½

„... hittir svo sannarlega í mark.“

SG / MBL

Margföld metsölubók byggð á magnaðri sannri sögu

Hjartnæm frásögn full af hryllingi en einnig óbilandi ást og von

★★★★★★

„... fagurbókmenntir af allra besta tagi.“

AFTENPOSTEN

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10–18 | Laugardaga 11–16 | **www.forlagid.is**

g

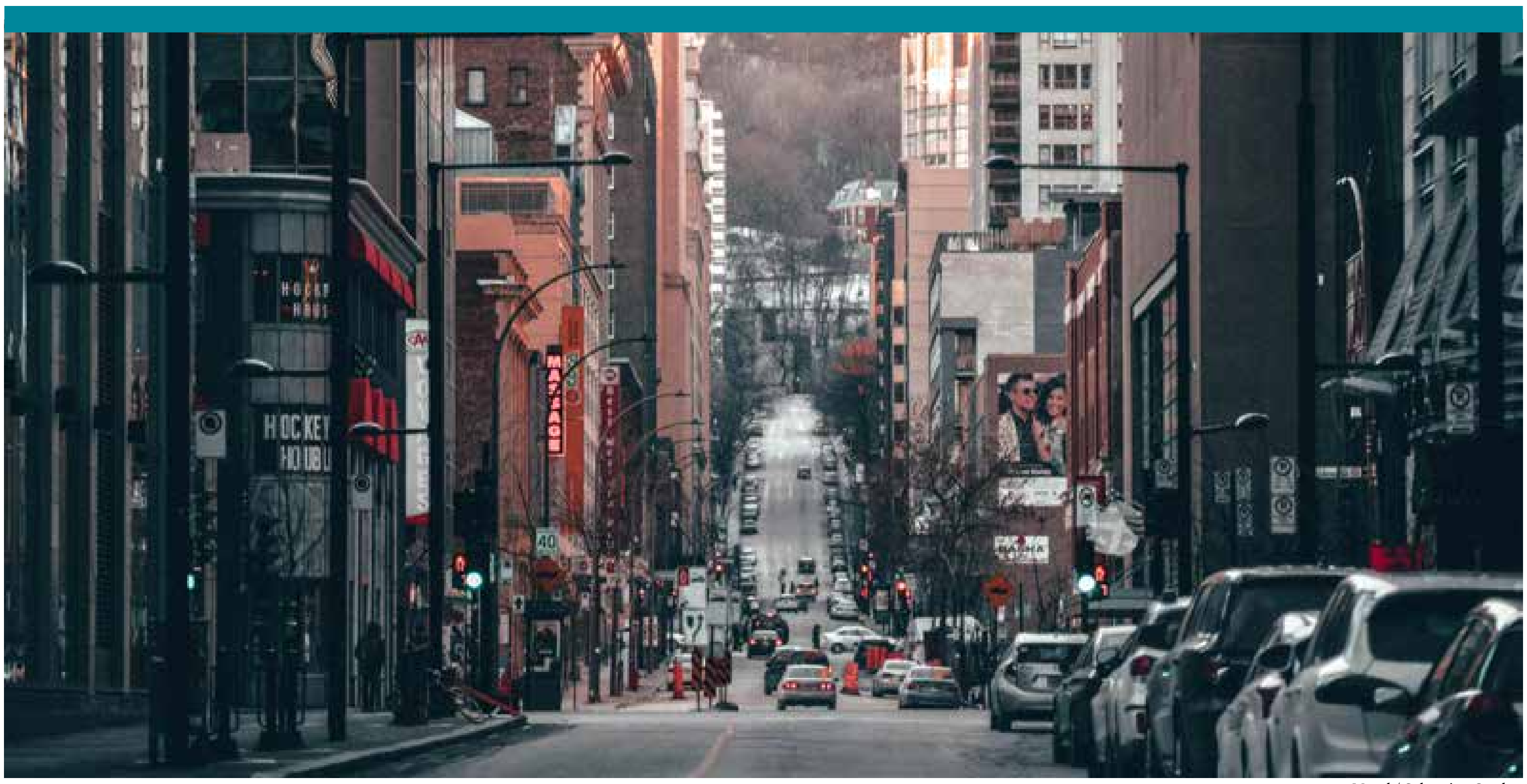
Gestgjafinn

FERÐALÖG

Montréal – krassandi áfangastaður fyrir mataráhugafólk

Texti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir
Myndir / Úr safni og frá veitingastöðum

Montréal er einkar lifandi og áhugaverð borg í Québec-héraði Kanada sem er frönskumælandi hluti landsins. *Þótt yfirbragðið sé að miklu leyti nútímalegt þá er skemmtilegt hvernig gamlar byggingar blandast við skýjakljúfa og framúrstefnulegar byggingar og listaverk, sér í lagi í gamla hlutanum eða vieux Montréal eins og hann kallast á máli heimamanna.*



Mynd / Sebastien Cordat.

Montréal er þekkt fyrir fjölbreyttar hátíðir og spennandi menningarviðburði og því mikilvægt að kynna sér vel hvað er í gangi hverju sinni áður en farið er af stað. Íbúarnir eru sérlega vinalegir og afslappaðir eins og reyndar borgin sjálf en ég heillaðist af þessari skemmtilegu blöndu af frönskum og amerískum áhrifum. Þó fannst mér áhugaverðast hversu mikið er af frábærum veitingastöðum þar sem menningarstraumar hvaðanæva að úr heiminum blandast saman við franskan fínleika og ameríska matarmenningu eins og hún gerist best. Borgin er nokkuð gömul miðað við aðrar í þessum heimshluta og fagnar 377 ára afmæli í ár.

Götumatur í Montréal – sælkeraævintýri

Íbúar borgarinnar eru afar sólgnir í götumat sem seldur er í matartrukkum sem hringsóla um borgina frá 1. apríl til 31. október og leggja hér og þar. Maturinn í þessum trukkum er einstaklega góður og spennandi en hægt er að finna eitthvað að borða frá hinum ýmsu heimshornum, þetta er verulega spennandi fyrir matarperra og sælkera. Hefð er fyrir því að bílarnir leggi fyrir utan Olympíuleikvanginn, nánar tiltekið við Esplanade Financière Sun Life, fyrsta föstudag í hverjum mánuði á þessu sjö mánaða tímabili. Á þessari vefsíðu er hægt að skoða úrvalið og finna út hvaða bílar eru hvar hverju sinni en hafið í huga að tímabilið hefst ekki fyrr en í apríl svo bílarnir eru ekki komnir inn í kerfið. *www.cuisinederue.org.*

3 sjóðandi heitir staðir í Montréal

Toqué

Veitingastaðurinn Toqué er afar vinsæll meðal heimamanna og var kosinn meðal 100 bestu veitingastaða í Kanada árið 2016 en staðurinn hefur verið starfræktur frá árinu 1993. Það er hinn virti matreiðslumeistari Normand Laprise sem stýrir staðnum en hann leggur áherslu á fyrsta flokks kanadískt hráefni, helst úr nærumhverfinu, sem hann færir í frumlegan búning. Má til að mynda nefna geitaostaís sem er afar áhugaverður ef hann er enn á seðli. Úrvalið af vínum er einstaklega gott enda er vínkjallari á staðnum með um 600 tegundir svo hér ættu allir að finna vín við hæfi. Ég mæli með því að fólk prófi smakk-matseðilinn til að fá fjölbreytnina en mjög mikilvægt er að panta borð í tíma á þessum stað og ódýrara er að fara í hádeginu.

Vefsíða: restaurant-toque.com.

Mynd / James Brittain.

Le Serpant

Hér er á ferðinni einstaklega áhugaverður og kúl staður sem staðsettur er í The Darling Foundry sem er listamiðstöð þar sem er að finna listaverkstæði, stúdíó og gallerí. Skemmtilegt og töff iðnaðarútlit er á staðnum sem býður upp á nútímalega bistro-matargerð en þar gætir svolítið ítalskra áhrifa en einnig má finna daður við Asíu í sumum réttum. Ég mæli með risotto með humri eða kálfakjötstartalettunum (tartalette de ris de veau au comté). Staðurinn hefur notið mikilla vinsælda síðan hann opnaði árið 2013 og vissara að bóka borð en gaman er að sitja á barnum.

Vefsíða: leserpent.ca.

”

“Íbúarnir eru sérlega vinalegir og afslappaðir eins og reyndar borgin sjálf en ég heillaðist af þessari skemmtilegu blöndu af frönskum og amerískum áhrifum.“

Hà Vieux-Montréal og Nhau bar

Hà er góður víetnamskur matsölustaður þar sem hægt er að fá fyrsta flokks mat á mjög sanngjörnu verði, gaman er að sitja við barinn en á sumrin er hægt að sitja úti. Í kjallaranum er nýlegur og afar vinsæll bar í svokölluðum „speakeasy“-stíl sem heitir Nhau bar en þar er hægt að fá afar fjölbreytta kokteila í sérlega fallegu, dulúðlegu og svolítið rómantísku umhverfi. Hingað verða allir barnördar að koma.

Vefsíður: restaurantha.com og restaurantha.com/nhau-bar.

WOW air flýgur til Montréal allt árið um kring. Verð frá 15.499 kr. aðra leið með sköttum.

Skemmtilegar staðreyndir um Montréal

1.700.000

1,7 milljónir búa í borginni en 4 milljónir séu úthverfin talin með

PLEASE DO NOT DISTURB

25 þúsund

Áætlað er að um 25 þúsund **hótelherbergi** séu í Montréal

50 söfn

Meira en **50 söfn** er að finna í borginni

1/3 hluti

1/3 hluti borgarbúa talar **3 tungumál**

110 hátíðir

110 hátíðir **eru haldnar í** Montréal

Jazz-hátíð

Stærsta jazzhátíð **í heimi er haldin** í borginni

Listaverk

800 almenningslistaverk **eru á svæðinu**

370 matsölustaðir

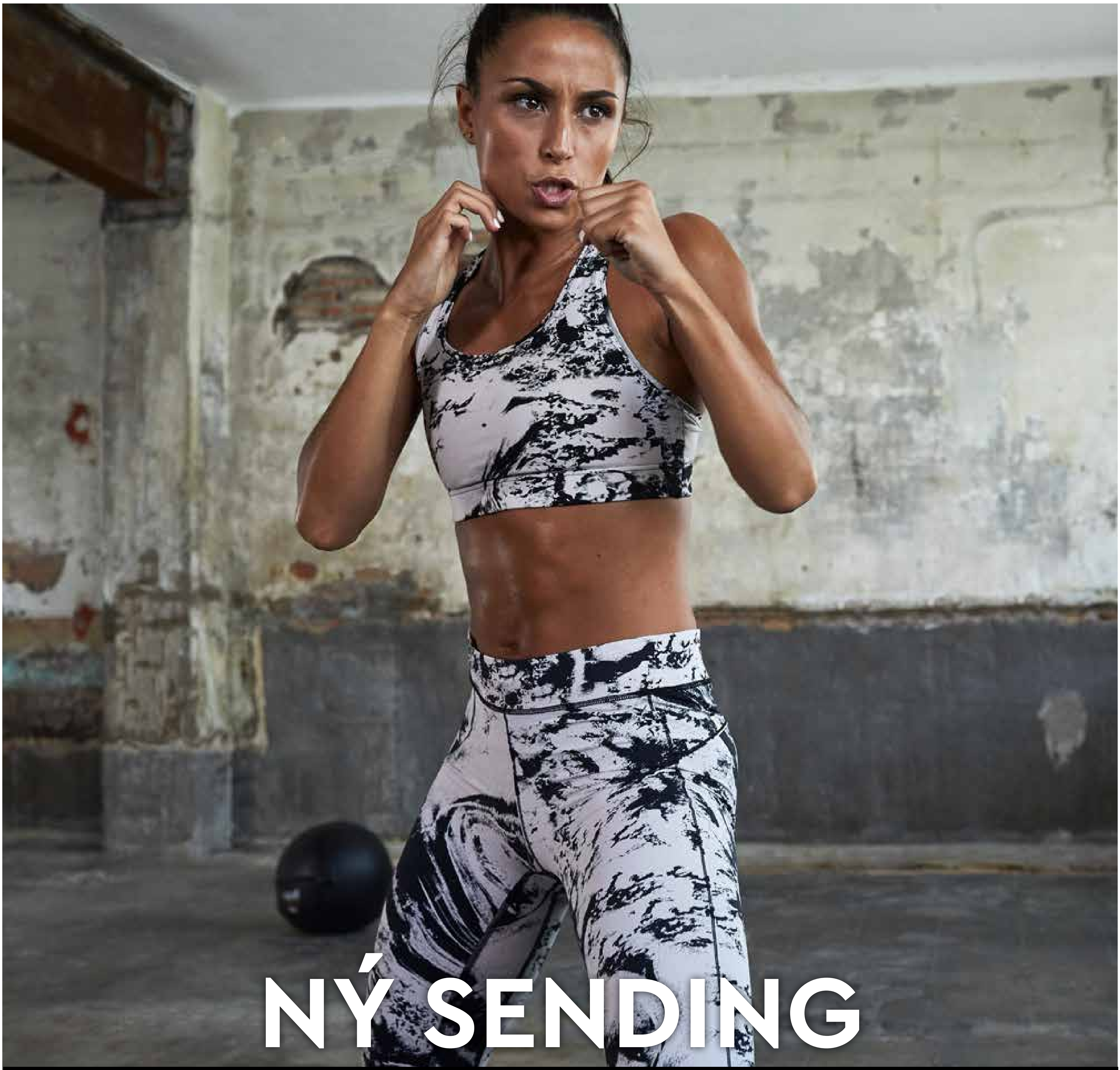
370 matsölustaðir sem má **koma með sitt** eigið vín

km²

69 matsölustaðir eru **á hverjum** km²

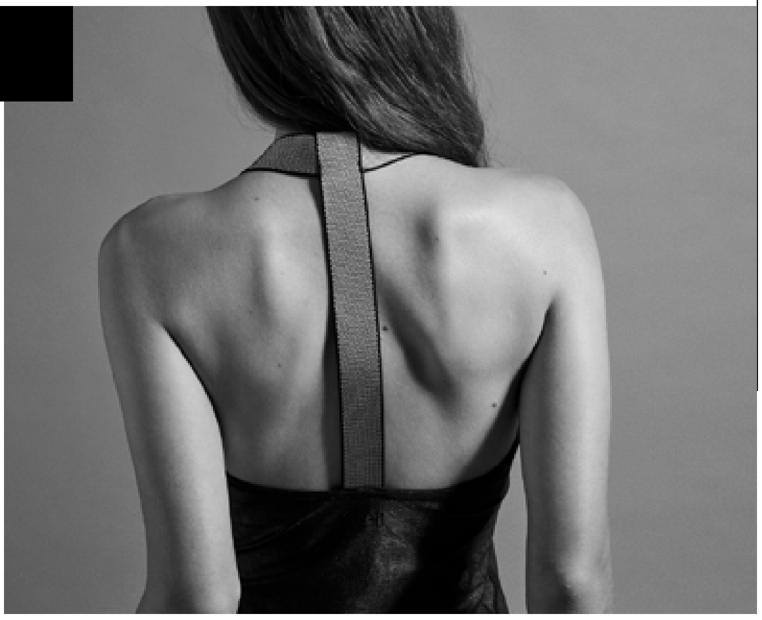
40

40 matarhátíðir **eru haldnar** á ári hverju



CASALL 2019

#foreverbetter



SPORTÍS
www.sportis.is

Söluaðilar : Sportís, Mörkinni 6 og Útilíf (Kringlu og Smáralind)

ÚTILÍF
síðan 1974
www.utilif.is

Betra veður í boði!

Tenerife

Los Cristianos

★★★★

CORAL LOS ALISIOS

Brottför 7.–14. maí — 7 nætur
Íbúð með einu svefnherbergi

78.900 kr.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð fá 86.900 kr á mann m.v. 2 fullorðna.

Playa de las Americas

★★★

CORAL COMPOSTELA BEACH GOLF

Brottför 14.–21. maí — 7 nætur
Íbúð með tveimur svefnherbergjum

73.900 kr.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 3 börn.
Verð frá 134.900 kr á mann m.v. 2 fullorðna.

Los Cristianos

★★★

THE SUITES AT BEVERLY HILLS

Brottför 26. júní – 3. júlí — 7 nætur
Stúdíó

98.900 kr.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 119.900 kr á mann m.v. 2 fullorðna.

Los Cristianos

★★★

HG TENERIFE SUR

Brottför 29. maí – 5. júní — 7 nætur
Íbúð með einu svefnherbergi

79.900 kr.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 95.900 kr á mann m.v. 2 fullorðna.

Nýtt!

Costa Brava

Lloret de Mar

★★★★

GUITART GOLD CENTRAL PARK AQUA RESORT

Brottför 30. maí – 8. júní — 9 nætur
Junior svíta með morgunverði

96.900 kr.

Verð á mann m.v. 3 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 121.900 kr á mann m.v. 2 fullorðna.

Blanes

★★★★

BEVERLY PARK SPA HOTEL

Fjölskylduherbergi með morgunverði
Brottför 6.–15. júní — 9 nætur

104.900 kr.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 122.900 kr á mann m.v. 2 fullorðna.

Tossa de Mar

★★★

GHT TOSSA PARK APARTMENTS

Íbúð með einu svefnherbergi
Brottför 15.–24. ágúst — 9 nætur

123.900 kr.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 152. 900 kr á mann m.v. 2 fullorðna.

Innifalið í verðum: flug, skattar, 20 kg ferðataska, handfarangur og gisting.

FLEIRI VERÐ Á
SJÁÐU MEIRA
PLUSFERDIR.IS

Flugsæti
VERÐ FRÁ
87.900 kr.
Báðar leiðir

Nýtt!

Tyrkland

Marmaris
★★★★
FORUM RESIDENCE
Brottför 10.–20. júní — 10 nætur
Tvíbýli með morgunverði
91.900 kr.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 110.900 kr á mann m.v. 2 fullorðna

Marmaris
★★★
FIDAN APARTMENTS
Brottför 20. júní – 1. júlí — 11 nætur
Íbúð með einu svefnherbergi
97.900 kr.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 122.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Marmaris
★★★★
GRAND CETTIA
Brottför 22. ágúst – 2. sept. — 11 nætur
Tvíbýli *ALLT INNIFALIÐ*
149.900 kr.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 1 barn.
Verð frá 188.900 kr á mann m.v. 2 fullorðna.

Marmaris
★★★
CANDAN APARTMENTS
Brottför 2.–12. september — 10 nætur
Íbúð með einu svefnherbergi
92.900 kr.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 113.900 kr á mann m.v. 2 fullorðna.

Almería og Costa Blanca

Almería
★★
MARACAY
Brottför 23.–31. maí — 8 nætur
Íbúð með tveimur svefnherbergjum
67.900 kr.
Verð á mann m.v. 3 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 77.900 kr á mann m.v. 2 fullorðna.

Almería
★★★
PIERRE VACANCES
Brottför 16.–23. ágúst — 7 nætur
Íbúð með tveimur svefnherbergjum
88.900 kr.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 112.900 kr á mann m.v. 2 fullorðna.

Calpe
★★★
AMATISTA APARTMENTS
Brottför 14.–24. maí — 10 nætur
Íbúð með einu svefnherbergi
75.900 kr.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 102.900 kr á mann m.v. 2 fullorðna.

Albir
★★★★
ALBIR PLAYA
Brottför 27. ágúst – 3. sept. — 7 nætur
Tvíbýli með morgunverði
82.900 kr.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 105.900 kr á mann m.v. 2 fullorðna.

Gran Canaria

Enska ströndin
★★★
BUNGALOWS PARQUE CRISTOBAL
Brottför 3.–10. júní — 7 nætur
„Kid suite“ smáhýsi með 2 svefnherbergjum
93.900 kr.
Verð á mann m.v. 3 fullorðna og 3 börn.
Verð frá 115.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

Enska ströndin
★★
TENEGUIA
Brottför 26. ágúst - 2. sept. — 7 nætur
Íbúð með einu svefnherbergi og sundlaugarsýn
65.900 kr.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 79.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna

Enska ströndin
★★
DOROTEA
Brottför 2.–9. september — 7 nætur
Íbúð með tveimur svefnherbergjum
68.900 kr.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 85.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna

plús FERÐIR
Komdu út í Plús!

BÓKAÐU Á PLUSFERDIR.IS

Birt með fyrirvara um prentvillur, stafabrengl, og önnur „úps“.

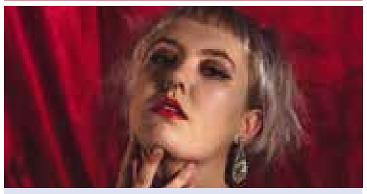
Texti / Sólveig Matthildur

Herra Hnetusmjör og Huginn sameina krafta sína

Tveir af vinsælustu tónlistarmönnum landsins, Herra Hnetusmjör og Huginn hafa sameinað krafta sína og senda í dag, 15. mars, frá sér plötuna Dögun.

■ Nýlega sendu kapparnir frá sér lagið Sorry Mamma sem tekið er af áðurnefndri plötu en það hefur fengið glimrandi góðar viðtökur. Þeir félagar njóta mikilla vinsælda um þessar mundir, eins og áður segir, og unnu meðal annars nýverið til nokkurra verðlauna á Hlustendaverðlaununum. Nánar er fjallað um málið á **Albumm.**

Undir áhrifum frá Portishead, Urfaust og Hante



■ Tónlistarkonan **Sólveig Matthildur**, sem hefur gert garðinn frægan með hinni vinsælu hljómsveit **Kælan Mikla,** sendi nýlega frá sér plötuna ***Constantly in Love***. Platan er undir áhrifum frá trip hop-hljómsveitinni Portishead, svartmálmssveitinni Urfaust og frönsku hljómsveitinni Hante, en David Fricke hjá tónlistartímaritinu Rolling Stone hefur líkt Sólveigu við þýsku tónlistarkonuna Nico, sem er einna þekktust fyrir að hafa komið að gerð „Banana-plötunnar“ með Velvet Underground.

Nokkrir góðir gestir koma fram á plötunni, þar má nefna Deb Demure, post-pönklistamanninn Some Ember og síðan Hante sem á eitt „remix“ á plötunni. Sólveig Matthildur ætlar að fagna útgáfunni rækilega á Gauknum á morgun, laugardaginn 16. mars og mun þá flytja plötuna í heild sinni. Tónleikarnir hefjast klukkan 21.

Kanadíska útgáfufyrirtækið Artoff-act Records gefur út Constantly in Love en platan kemur í verslanir 19. apríl og verður fáanleg á vínyl, geisladisk og á öllum helstu streymi-sveitum heims.

Tónlistarkonan Alexandra B. Elfar hefur gengið í gegnum ýmislegt. Mynd / Óli Már

Sköpunarkrafturinn og lífsgleðin voru horfin

*Tónlistarkonan **Alexandra B. Elfar** sendi nýverið frá sér lagið **Chained** sem fjallar um tilfinningar en Alexandra semur oftast lög um hluti sem hún hefur upplifað sjálf. Tónlist hefur alltaf haft mikil áhrif á hana en árið 2013 breyttist margt í lífi Alexöndru.*

Texti / Sigrún Guðjohnsen

Ég er frekar gamaldags þegar kemur að tónlist. Fer eftir því hvernig stuði ég er í,“ segir Alexandra spurð út í tónlistarsmekkinn og bætir við að hljómsveitin Queen sé í mestu uppáhaldi. Fyrir stuttu sendi hún frá sér lagið Chained sem fjallar um álag, uppgjöf, sorg og höfnun en hún segir að flestir ættu að geta tengt með einhverjum hætti við viðfangsefnið.

Alexandra semur oftast lög um það sem hún hefur upplifað sjálf og segir að oft fái hún melódíur til sín bæði í draumum og dagdraumum. „Ég heyri öll hljóðfærin í hausnum á mér og þar sem ég kann ekki nótur er mjög þægilegt að vinna með fólki sem hlustar á mig raula hvert hljóðfæri fyrir sig þegar ég er í stúdíóinu.“ Hún vinnur mikið með Stefáni Erni Gunnlaugssyni í Studio Bambus og segir að samstarfið sé æðislegt. „Hann veit og skilur alltaf nákvæmlega það sem ég er að hugsa og pæla.“

Áhuginn á tónlist kviknaði þegar Alexandra heyrði afa sinn, Árna Elfar, spila á píanó, en hann kenndi Alexöndru að spila eftir eyranu og spiluðu þau oft saman í marga klukkutíma. „Hann var minn lærifaðir og besti vinur.“ Þegar Alexandra varð 9 ára

> ***„Sköpunarkrafturinn og lífsgleðin voru horfin, enda var ég orðin algjörlega gegnsósa af geðlyfjum sem ég í raun þurfti ekki á að halda“***

fékk hún löngun til að læra á gítar og þar sem faðir hennar spilaði sjálfur á gítar kenndi hann henni hljóma. Í kjölfarið jókst áhugi hennar á tónlist til muna og Alexandra fór að syngja og hún spilar nú að auki á alls konar hljóðfæri, allt frá ukulele upp í píanó.

Fékk ranga greiningu og var sett á sjö lyf

Árið 2013 tók líf Alexöndru hins vegar stakkaskiptum þegar hún fékk taugaáfall út frá þunglyndi og streitu sem hún hafði glímt við í langan tíma. Hún var lögð inn á geðdeild og ranglega greind með geðhvörf og í kjölfarið sett á sjö tegundir af lyfjum. „Áður en ég vissi af var ég orðin 115 kíló og leit út eins og uppvakningur. Ég fúnkeraði engan veginn sem manneskja. Sköpunarkrafturinn og lífsgleðin voru horfin, enda var ég orðin algjörlega gegnsósa af geðlyfjum sem ég í raun þurfti ekki á að halda,“ segir hún.

Alexandra segist hafa fengið nóg einn daginn og hætt á öllum lyfjunum en tekur fram að hún mæli engan veginn með því við neinn. „Auðvitað hefði ég átt að gera það í samráði við lækni.“

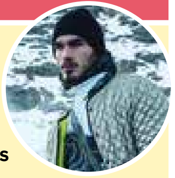
Næsta hálfa árið upplifði Alexandra mikla vanlíðan. Eftir að hafa háð erfiða baráttu og misst 55 kíló segist hún nú loksins farin að vera hún sjálf aftur. Spurð hvernig hún hafi komist í gegnum veikindin segir hún að svarið við því sé einfalt. „Það er alltaf hægt að sjá eitthvað fyndið, sama hversu erfitt er hjá manni,“ segir hún. „Mér líður mjög vel í dag, ég er ekki á lyfjum og full af orku, enda með ADHD á háu stigi, en finnst það alls ekki neikvætt. Ég lít á ADHD sem snilligáfu,“ segir hún peppuð og full þakklætis. Hún hvetur alla sem eru að berjast við kvíða og vanlíðan að leita sér hjálpar. „Tala við sálfræðing eða tala um vandamálið við fólk sem maður treystir. Það er ekki hægt að vinna sig frá taugaáfalli einn. Aldrei gefast upp því lífið hefur upp á svo margt að bjóða.“

Albumm mælir með

Megas í Eldborg

■ Tónlistarmaðurinn **Megas** blæs til heljarinnar tónleika í Hörpu í kvöld. Dægurflugur standa að tónleikunum en Megas tekur eigin útsetningar Árstíða og flutning blómans af blómabeði íslenskra kvenradda. Rjóminn af rjóma íslenskra tónlistarmanna leikur undir. Hljómsveit skipa **Skúli Sverrisson**, **Daníel Friðrik Böðvarsson**, **Matthías Hemstock** og **Davíð Þór Jónsson** og þeim stýrir **Guðmundur Pétursson**. **Ágústa Eva Erlendsdóttir**, **Magga Stína**, **Ólöf Arnalds**, **Ragnheiður Gröndal** syngja og að sjálfsögðu Megas.

Myrka og Lavastract í samstarf

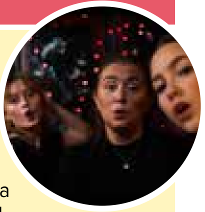


■ Samstarfsverkefni **Hörpu Einarsdóttur**, fatahönnuðar MYRKA, og grafíska hönnuðarins **Siggeirs Hafsteinssonar** verður kynnt með fögnuði á Miami Hverfisgötu 28. mars næstkomandi. Þar munu þau kynna fatalínuna ***Seismic Soils*** þar sem grafíkverk Siggeirs úr Lavastract-seríunni leika lykilhlutverk í efni og áferð. **Gleðin hefst stundvíslega klukkan 19 og stendur yfir til klukkan 21.**

ViBES Collective á Húrra

■ Meðlimir ***ViBES***, að undanskildum **Johnny Disco**, ætla að koma saman 22. mars og halda gott partí á skemmtistaðnum Húrra. Eftir að hafa verið í pásu síðan ViBES útvarpsþátturinn hætti göngu sinni árið 2018 hafa meðlimir ViBES, sem eru þekktir fyrir góða og þétta „hústóna“ unnið að nýrri tónlist sem stendur til að gefa út í sumar. **Gleðin á Húrra hefst klukkan 22 og stendur fram á nótt.**

Náttsól fagnar sinni fyrstu plötu



■ Fyrsta breiðskífa Náttsólar kemur út þann 20. mars næstkomandi og í tilefni af því ætlar sveitin að halda útgáfutónleika á Húrra sama kvöld. Náttsól samanstendur af tónlistarkonunum **Elínu Sif Halldórsdóttur**, **Guðrúnu Ólafsdóttur** og **Hrafnhildi Magneu Ingólfsdóttur**, sem syngja allar þrjár, en tónlist sveitarinnar flokkast undir popp með indie-ívafi. Náttsól vakti fyrst athygli með sigri í Söngkeppni framhaldsskólanna árið 2016 með flutningi á lagi **Bjarkar Guðmundsdóttur**, Hyperballad. **Tónleikarnir hefjast á Húrra, 20. mars klukkan 21 og kostar 2000 krónur inn.**

Komu íslenskum öfgamálmi á kortið

■ Á dögunum kom út önnur plata þungarokkssveitarinnar **Svartadauða**, ***Revelations of the Red Sword***, en hennar hafði verið beðið með mikilli eftirvæntingu eftir velgengni fyrstu plötu sveitarinnar, ***Flesh Cathedral***, sem kom íslenskum öfgamálmi á kortið og hefur rutt brautina fyrir íslenskar svartmálmssveitir. Viðtökur við Revelations of the Red Sword eru þegar góðar og þykir hún ekki gefa forvera sínum neitt eftir. Svartidauði stefnir á Evróputúr í maí auk frekara tónleikahalds á erlendri grund, en fyrst ætlar sveitin að fagna útgáfu plötunnar með tónleikum á heimavelli, þ.e. á Húrra þann 22. mars næstkomandi. Þar munu Nornahetta og Almyrkvi koma fram auk Svartadauða, en Almyrkvi verður Svartadauða einnig til halds og trausts í komandi Evróputúr. ***Húrra opnar klukkan 20 og hefjast tónleikarnir stundvíslega klukkan 21. Aðgangseyrir er 2.000 krónur.***

Senda frá sér nýja plötu 10 árum síðar

■ Vestmannaeyjahljómsveitin **Foreign Monkeys** ætlar að senda frá sér sína aðra plötu, ***Return***, þann 2. apríl næstkomandi. Return er fyrsta útgáfa sveitarinnar í tíu ár eða síðan platan π (Pí) kom út 2009. Foreign Monkeys hóf vinnu við Return á árunum 2011-2013 en bandið lagðist síðan í dvala. Meðlimir sveitarinnar komu svo aftur saman snemma árs 2018 og ákváðu að ljúka við verkið. Fyrsta smáskífa plötunnar kom út í lok febrúar og nefnist Won’t Confess en lagið er sjálfstætt framhald sögu af bankaráni sem hófst í laginu Million, upphafslagi π (Pí) fyrstu plötu sveitarinnar. Foreign Monkeys sendu nýlega frá sér myndband við lagið sem hægt er að sjá á Albumm.is. ***Return kemur út á vínyl í takmörkuðu 300 platna upplagi og einnig á öllum helstu tónlistarveitum.***

Laugarnar í Reykjavík

Fyrir líkama og sál

fyrir alla fjölskylduna

í þínu hverfi

frá morgni til kvölds

Sími: 411 5000
www.itr.is

5 staðreyndir

„Ég er tengdasonur Hemma Gunn“

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Sóli Hólm fór af stað með uppistandssýninguna Varist eftirhermur í Bæjarbíói í febrúar. Eftir átta uppseldar sýningar tók hann sér frí í mars til að taka á móti fjórða barninu á heimilið. Hann snýr aftur með sýninguna í apríl.

1 **Ég verð ekki fullkomlega sáttur fyrr en ég eignast ljósan labrador.** Ég hef verið á leiðinni að fá mér hund undanfarin ár en vil vera 100% tilbúinn. Ég virðist ekki ofhugsa barneignir jafnmikið enda von á fjórða barninu á heimilið á næstu dögum.

2 **Ég er tengdasonur Hemma Gunn.** Já, það eru ekki margir sem vita að Valsarinn Hermann Gunnarsson er faðir Viktoríu unnustu minnar. Hann er búinn að vera giftur sömu konu síðan 1980.

3 **Ég er með bíla- og fasteignadellu.** Eitt það skemmtilegasta sem ég geri er að þræða bílasölur og ég er sjúklega næmur fyrir sveiflum og stemningu á fasteignamarkaði.

4 **Ég hef fest Lödu í bakkgír á rúntinum.** Það væri kannski ekki í frásögur færandi ef ég hefði ekki verið 10 ára þegar það gerðist.

5 **Pönnukökur eru mín sérgrein.** Það er magnað að ég sé fæddur eftir 1950 miðað við hvað ég geri góðar pönnukökur. Reyndar á það við flesta í minni fjölskyldu. Þetta er fjölskyldusport.

Sólmundur Hólm.

Mynd / Ernir Eyjólfsson

Teipuðu fyrir munninn á Gordon Ramsey

***Jóhanna Jakobsdóttir**, eigandi veitingastaðarins Nostra, starfaði meðal annars við hugbúnaðar- og tækniþýðingar, var heimavinnandi og uppistandari áður en hún hellti sér í veitingabransann. Nostra fékk nýlega viðurkenningu þegar hann komst lista yfir veitingastaði sem Michelin mælir með.*

Texti / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Ég kom í raun inn í þetta alveg græn sem fjárfestir og ætlaði að hafa þetta sem krúttlegt áhugamál. Það varð ekki beinlínis raunin,“ byrjar Jóhanna. Nostra var formlega opnaður 21. október 2017 og hún segir að staðurinn leggi áherslu á ferskt, íslenskt hráefni og sjálfbærni. „Við höfum verið í norrænni matargerð undir klassískum frönskum áhrifum en mest í svokölluðum matarupplifunum, fjögurra, sex og átta rétta matseðlum.“

Nostra fékk nýlega viðurkenningu frá Michelin og er núna í Michelin Guide sem þýðir að Michelin mælir með staðnum en Michelin sendur á bak við ein virtustu verðlaun sem veitt eru í veitingageiranum. „Margir fletta upp í Michelin Guide áður en þeir ferðast til stórborga og velja veitingastaði með hliðsjón af því sem þar kemur fram og það er mikill heiður að vera komin þessa viðurkenningu einungis tæpu einu og hálfu ári frá opnun. Aðeins níu veitingastaðir á Íslandi hafa þessa viðurkenningu í dag.“

Var lengi heimavinnandi

Jóhanna starfaði lengi sem þýðandi, meðal annars hugbúnaðar- og tækniþýðingar fyrir Google og Expedia. „Mér finnst stundum gaman að skjóta því að ég hafi unnið fyrstu íslensku þýðinguna af Gmail en annars var þetta nú ekkert glamúrstarf. Ég sat mest á náttbuxunum heima og baukaði í einhverjum forritum,“ segir Jóhanna. Hún hefur alltaf haft mikinn áhuga á leiklist og ekki síst uppistandi sem hún sótti þegar hún bjó í Montréal í Kanada. „Ég fór svo á fullt í að taka námskeið í bæði leiklist og improv-i þar úti og hélt svo áfram í slíku eftir að ég flutti heim árið 2011. Svo leiddist ég bara óvart út í að vera með uppistand, oft fyrir fjölda fólks, en hef lítið sinnt því undanfarið – tek það kannski upp síðar. Úti í Kanada lærði ég líka markþjálfun en hef aldrei starfað við það. Það hefur hins vegar komið að góðum notum nú þegar ég er með mannaforráð og eins þegar ég tók viðtöl í heimildarmyndinni Fellum grímuna fyrir Ekta Ísland. Ég er afar stolt af því verkefni okkar Sigurbjargar Bergsdóttur því það hafði jákvæð áhrif á þá sem á horfðu og boðskapurinn er skýr og fallegur,“ segir hún og bætir við að myndin sé aðgengileg á Facebook-síðu fyrirtækisins.

„Þrátt fyrir að hafa prófað fjölmargt hef ég nú líklega varið hvað mestum tíma í eldhúsinu en ég var heimavinnandi í mörg ár. Ég myndi seint teljast afburða húsmóðir en ég er góður kokkur, þótt ég teljist sennilega til hamfarakokka því ég þarf að hafa manneskju til þess að taka til eftir mig þegar ég kemst í gírinn. Þegar ég bjó úti undirbjó ég matinn oft daginn áður og byrjaði kannski að elda í kvöldmatinn í hádeginu. Það er kannski þess vegna sem veitingahúsarekstur heillaði mig síðar meir.“

Jóhanna leggur áherslu á að án starfsfólksins væri enginn veitingastaður og er stolt af öllum þeim sem vinna á Nostra. „Það er alveg einstakt starfsfólkið; metnaðarfullt, tryggt, duglegt og lausnamiðað,“ segir Jóhanna en athygli hefur vakið að starfsfólkið er kynnt sérstaklega á heimasíðu Nostra. „Mig langar að gestir okkar upplifi að þeir þekki starfsfólkið og finni að við leggjum okkur öll fram um að gera upplifunina hjá okkur sem allra besta. Svo er það ekki síður mikilvægt að starfsfólkið finni að það skipti máli og að verk þess og eiginleikar séu metin að verðleikum. Mannlegi þátturinn er alltaf það sem skiptir mestu máli í öllu sem maður tekur sér fyrir hendur.“

„Það er mikill heiður að vera komin með þessa viðurkenningu einungis tæpu einu og hálfu ári frá opnun. Aðeins níu veitingastaðir á Íslandi hafa þessa viðurkenningu í dag.“

Jóhanna Jakobsdóttir, eigandi veitingastaðarins Nostra.
Mynd / Úr einkasafni

Til að leggja áherslu á orð sín nefnir Jóhanna að strax í upphafi hafi stofnendur Nostra ákveðið að einræðisherrastemning, eins og víða tíðkast í eldhúsum yrði ekki liðin. „Gordon Ramsey er þekktur fyrir óheflaða framkomu og fúkyrði og við vildum að andinn yrði algerlega gagnstæður – virðing, vinsemd og samvinna höfð að leiðarljósi. Stofnendur útveguðu sér pappaspjald af Gordon í fullri stærð, teipuðu fyrir munninn á honum og stilltu upp í rýminu á meðan framkvæmdir stóðu yfir. Það má segja að þetta hafi verið táknrænn gjörningur.“

Róandi að skrifa

Jóhanna gerir ýmislegt í frístundum, finnst nauðsynlegt að hreyfa sig 3-6 sinnum í viku og fer í Laugar á morgnanna. „Mér finnst best að vakna snemma og hafa dálítinn tíma áður en allt fer í gang. Þá fæ ég mér kaffi og hugleiði aðeins inn í daginn. Nýlega fór ég líka að skrifa dagbók en mér finnst afar róandi að skrifa þegar ég er stressuð þótt það sé oft bara eitthvert bull í bland við verkefnalista og markmið dagsins. Annars er aðaláhugamál mitt í gegnum tíðina lestur góðra bóka. Best finnst mér að ná jarðtengingu með því að dúllast í eldhúsinu og knúsa og fíflast í börnunum mínum. Svo hef ég alltaf sagt að það er fátt sem sjóðandi heitt bað getur ekki lagað,“ segir hún.

Fram undan er svo að koma Nostra á næsta stig eða nokkurs konar Nostra 2.0 eins og hún nefnir það. „Svo langar mig aðeins að poppa upp hitt og þetta en sjáum hvað setur og hvað verður,“ segir hún að lokum. *Lengra viðtal við Jóhönnu er á mannlif.is.*

Ég hef notað **Probi Mage LP299V®** mjólkursýrugerla um nokkurt skeið með mjög áþreifanlegum árangri. Meltingin er mun betri og mér líður allri betur, þess vegna hika ég ekki við að mæla með þessari góðu vöru. Sjálf tek ég hana daglega og sleppi ekki degi úr. - *Þórunn Kristjónsdóttir*

abel heilsuvörur
www.abelheilsuvorur.is

Tónlist

Texti / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir Mynd / Lárus Sigurðarson

„Erum svolitlir prakkarar“

Hljómsveit Unnar Birnu og Björssa Thor er nú á tónleikaferð um landið þar sem hún spilar allt frá sígaunajazzi til Jimi Hendrix auk þess að rokka upp klassíska tónlist. Unnur Birna Bassadóttir syngur og spilar á fiðlu.

Skúli Gíslason, Björn Thoroddsen, Unnur Birna og Sigurgeir Skafti Flosason.

■ „Bassaleikarinn okkar, Sigurgeir Skafti [Flosason] fékk hugmyndina og hjólaði af stað í þetta,“ segir Unnur en auk þeirra eru gítarleikarinn Björn Thoroddsen og trommuleikarinn Skúli Gíslason í bandinu. „Upphaflega átti þetta að vera tónleikaröð um Suðurlandið og fengum við styrk frá SASS til að fara af stað. Svo hefur þetta undið upp á sig, við erum farin að halda „master class“ í tónlistarskólum auk þess að tónleikarnir eru farnir að teygjast um allt land, viðtökurnar hafa verið svo góðar. Það er meira að segja búið að bóka okkur á fáeinar bæjarhátíðir. Við opnuðum Írska vetrardaga á Akranesi í gær, verðum í Hlégarði í Mosfellsbæ í kvöld og Tryggvaskála Selfossi á morgun. Svo höldum við alla leið austur á firði í lok mánaðar.“

Troðfullt hefur verið á tónleikunum og viðtökur góðar sem kom hljómsveitarmeðlimum skemmtilega á óvart. „Við höfum æft mikið og með fjölbreyttu prógrammi finna flestir eitthvað við sitt hæfi. Áhorfendur hafa verið frá 11 ára til 89 ára og gaman að fá að kynna jazzinn á svona skemmtilegan hátt fyrir ungum hlustendum. Alltaf er gaman að sjá ánægjuna í augum fólksins sem maður spilar fyrir. Það gefur mikið þegar fólk er þakklátt.“

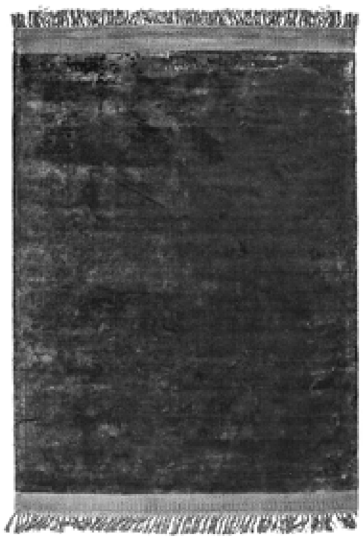
Aðspurð segir hún að áhorfendur megi búast við góðri skemmtun en milli laga segja þau sögur og tala umhugsunarlaust á léttum nótum hvert við annað. „Við höfum þurft að bíða til að jafna okkur og leyfa áhorfendum að jafna sig á hlátri áður en við gátum byrjað næsta lag. Það veit enginn hverju við tökum upp á, erum svolitlir prakkarar og eigum það til að stríða hverju öðru á sviðinu.“

SÓFA- OG MOTTUMARS

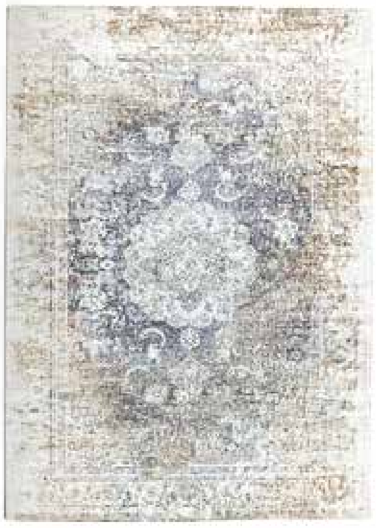
Rodeo sófi - lengd: 277 cm
Verð: 220.000 kr / **M. afsl.:198.000 kr**

Sófar 10-40% afsláttur
Allar mottur -10 til -50%

1.000 kr af seldri mottu rennur til Krabbameinsfélagsins í mars



1. 59.000 kr
Stærð: 160x230
M. afsl.: 53.100 kr



2. 49.000/75.000 kr
Stærð: 160x230/200x290
M. afsl.: 39.200/60.000 kr

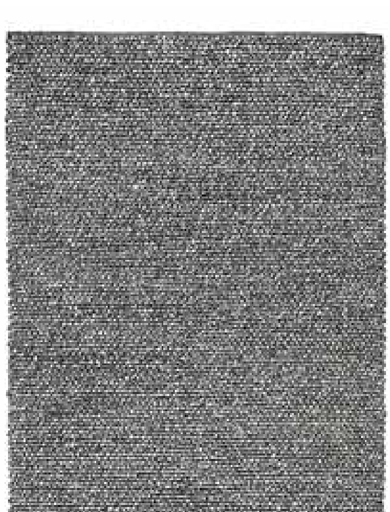
3. 32.500 kr
Stærð: 170x240
M. afsl.: 29.250 kr

4. 49.000/75.000 kr
Stærð: 160x230/200x290
M. afsl.: 39.200/60.000 kr

5. 24.500 kr
Stærð: 160x230
M. afsl.: 22.050 kr

6. 75.000 kr
Stærð: 170x240
M. afsl.: 59.000 kr

7. 75.000 kr
Stærð: 200x290
M. afsl.: 60.000 kr



8. 85.000 kr
Stærð: 170x240
M. afsl.: 69.000 kr

habitat

TEKK COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT
SKÓGARLIND 2, KÓPAVOGI
SÍMI 564 4400 | OPIÐ MÁN-FÖS 10-18
LAU 11-17 OG SUN 13-17
VEFVERSLUN Á WWW.TEKK.IS

Ísafoldarprentsmiðja - Umhverfissvottun 141 825

BIRTÍNGUR EHF | ÚTGÁFUFÉLAG | SÍÐUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK | S: 515 5500 | 11. TÖLUBLAÐ 3. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 15. MARS 2019

mannlíf.is

Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

Síðast en ekki síst

Eftir / Magnús Guðmundsson

Með illu

■ Ég hef átt það til að vera maður hinna vondu ákvarðanna og nýlega rifjaðist upp fyrir mér ein slík sem ég tók fyrir rúmum áratug. Ákvörðunin var að fara á allsvakalegt djamm kvöldið áður en ég átti að fara á lúðrasveitartónleika hjá dóttur minni. Það hefði kannski ekki þurft að vera tiltökumál fyrir utan að umræddir tónleikar voru hjá sameinuðum öllum lúðrasveitum Reykjavíkur. Það felur í sér helling af tréblásturshljóðfærum, fullt af flautum, fleiri lúðra, mikið af trommum og Háskólabíó.

Eftir að hafa komið dóttur minni á staðinn á réttum tíma, heimsótti ég bensínstöðina handan Bændahallarinnar og fékk mér roast beef-samloku og malt, íslenskum landbúnaði og matvælaiðnaði til dýrðar, í von um að friða Jack Daniels og aðra djölfa sem höfðu læst sig inni í bæði höfði mínu og iðrum. Það tókst ekki.

Ég skögraði því yfir í Háskólabíó, kom mér fyrir aftarlega í salnum, reyndi að halda smekklegri fjarlægð við aðra foreldra og áttaði mig á að ég var staddur á Mýrdalssandi meistara Bubba. „Með taugarnar þandar, titrandi andar / kjökrandi skríður, skjálfandi bíður / og tími líður."

En svo kom að því að blessuð börnin byrjuðu að blása og berja. Það var skelfileg lífsreynsla, svo ekki sé meira sagt, en viti menn – það er satt sem sagt er: Með illu skal illt út reka. Eftir að syndir gærkvöldsins höfðu sturtast með offorsi út um hverja einustu svitaholu líkamans í leit að flóttaleið frá listsköpun barnanna fór að rjátla af mér. Þetta tók furðu skamma stund og ég er ekki frá því að ég hafi nánast notið seinnihluta tónleikanna. Það kom því aldrei til greina að láta sér þetta að kenningu verða. Glaðbeittur en svitastorkinn fór ég með dóttur minni eftir tónleikana og splæsti í ís til þess að verðlauna okkur bæði og hugsaði með mér: Það er þá svona að vera íslenskur ráðherra.

FERMINGAR
2019

VAXTALAUS LÁN*
EPLI
ALLT AÐ 6 MÁN

iPhone XS
iPhone XS Max

Verð frá: 169.990
GULL | SILFUR | SVARTUR

iPhone XR

Tilboðsverð frá: 124.990
RAUÐUR | GULUR | HVÍTUR
KÓRAL | SVARTUR | BLÁR

tv

Nýjasta Apple TV er eitt sniðugasta smátækið á heimilið. Þú getur sleppt myndlyklinum og horft á sjónvarp í gegnum netið, t.d. með áskrift 365, eða ókeypis með RÚV appinu.

Verð frá: 26.990
32GB - 32/64GB 4K

AirPods

AirPods munu örugglega breyta því hvernig þú notar heyrnartól ! Einfaldleiki og tækni sameinast á einstakan hátt og útkoman er töfrum líkust.

Verð: 26.990

iPad mini 4

Fisléttur - hann vegur aðeins 299 grömm.
Með 64-bita A8 örgjörva og vinnur mjög hratt
Endist allt að 10 tíma á fullri hleðslu

Verð frá: 73.990
GULL | SILFUR | DÖKKGRÁR

iPad

Hann vegur aðeins 469 grömm og því virkilega léttur og þægilegur í hendi. Hann er með 9,7" Retina skjá, hraðvirkum A10 örgjörva með 64-bita vinnslu, öfluga þráðlausa tækni,

Verð frá: 59.990
GULL | SILFUR | DÖKKGRÁR

iPad Pro

Nýr A12X Bionic örgjörvi er í iPad Pro 11" sem slær út flestar fartölvur á markaðnum hvað hraða varðar. Styður þráðlausa hleðslu á nýjum Apple Pencil (seldur sér) en hann smellur með segli á hliðina og hleður þannig pennann.

11" Verð frá: 144.990
SILFUR | DÖKKGRÁR

12,9" Verð frá: 179.990
SILFUR | DÖKKGRÁR

Apple Pencil er seldur sér

Fermingaleikur Epli
Glæsileg verðlaun

Fylgstu með okkur
á Facebook
og Instagram

WATCH

Vinsælasta úr í heimi

Apple Watch Series 3

Með innbyggðu GPS mælir það hraða, skref, vegalengd og staðsetningu af mikilli nákvæmni, jafnvel án aðstoðar iPhone síma.

Verð frá: 57.990

GULL | SILFUR | SVART

Apple Watch Series 4

Series 4 hefur verið endurhannað frá grunni til að færa þér áður óþekkta eiginleika. Skjárinn er nú stærri og úrið þynnra en áður. Nákvæmur hjartsláttarmælir getur varað þig við frávikum og háþrýstingi.
Hinn nákvæmi hjartsláttarmælir getur varað þig við frávikum og mælir púlsinn reglulega.

Verð frá: 74.990

GULL | SILFUR | SVART

Allra vinsælustu heyrnartólin í dag

beats by dr. dre

BEATS Solo3

Þráðlaus heyrnartól með allt að 40 tíma rafhlöðu, með Class 1 Bluetooth tækni og stillanlega eyrnapúða.

Verð: 34.990

BEATS Studio3

Studio3 heyrnartólin eru kraftmeiri, tærari og færa þér gæðin sem tónlistarmaðurinn vill að þú upplifir.

Verð: 42.990

Powerbeats 3

Þráðlaus heyrnartól með hátt í 12 tíma rafhlöðu, ekta Beats hljómgæði með Class 1 Bluetooth tækni og stillanlegar festingar.

Verð: 24.990

EPLI

VAXTALAUS LÁN* EPLI ALLT AÐ 6 MÁN

***Vaxtalaus greiðsludreifing**

Við bjóðum handhöfum VISA og Mastercard greiðslukorta vaxtalaus kortalán í verslunum Epli í allt að 6 mánuði.
Við kaupverð bætist 3,5% lántökugjald og færslugjald, nú 405 kr., við hvern gjalddaga.

Birt með fyrirvara um prent- og verðvillur.

Laugavegi 182 og Smáralind | Sími 512 1300 · epli.is

Birt með fyrirvara um verðbreytingar og prentvillur.