



Flugmiðinn gæti lækkað um helming Innlent **2**

Til skoðunar er að ríkið niðurgreiði flugfargjöld fyrir íbúa á afskekktum svæðum landsins, þar með talið Akureyri og öðrum dreifbýliskjörnum.



Ringulreið ríkir í Bretlandi Erlent **4**

Náist enginn samningur gengur Bretland úr Evrópusambandinu 29. mars en talið er að það hafi í för með sér ófyrirsjáanlegar afleiðingar.



Tilraun til að bjarga íslenskum fjölmiðlaheimi Fréttaskýring **6**

Frumvarp um ívilnanir til einkarekinna fjölmiðla kemur fram á næstu vikum. Til stendur að deila 350 milljónum króna til þeirra úr ríkissjóði.



Misbýður boðskapur Marie Kondo Menning **36**

Leikkonan Marianna Clara Lúthersdóttir gefur ekki mikið fyrir ráðleggingar vinsæla tiltektargúrúsins Marie Kondo.

MANNALÍF

Fréttir / Hönnun / Heimurinn



V Viðtalið / Logi Einarsson

„Langar þetta ekkert svo mikið“

Fáir utan Samfylkingarinnar þekktu deili á Loga Einarssyni þegar hann varð óvænt formaður flokksins. Flokkurinn var í molum, hafði beðið afhroð í kosningum og sundurlyndið var allsráðandi. Undir hans stjórn hefur Samfylkingin náð vopnum sínum á ný en ólgusjórinn er aldrei langt undan eins og nýleg hneykslismál sýna.



BIRTINGUR EHF

Útgáfufélag - Lyngási 17, 210 Garðabæ
s: 515 5500

Útgefandi og ábyrgðarmaður:

Halldór Kristmannsson

Framkvæmdastjóri:

Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir

Markaðsfulltrúar:

Bjarni Þór Jenson, 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 Eyrjólffsson
Fréttastjóri



Guðný Hrónn Antonsdóttir
Vefstjóri Mannlífs



Egill Páll Egilsson



Friðrika Benónýsdóttir



Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir



Sigríður Elín Ásmundsdóttir



Steingerður Steinarsdóttir

BLAÐAMENN

Elín Bríta Sigvaldadóttir, María Erla Kjartansdóttir

Íris Hauksdóttir, Egill Páll Egilsson, Helga Kristjáns, Svava Jónsdóttir

Margrét Björk Jónsdóttir, Bergþóra Jónsdóttir, Sjöfn Þórðardóttir

LJÓSMYNDARAR

Aldís Pálsdóttir yfirljósmyndari, Hallur Karlsson, Hákon Davíð Björnsson

Heiðis Guðbjörg Gunnarsdóttir

PRÓFÖRK

Guðriður Haraldsdóttir, Ragnheiður Linnét

LUMAR ÞÚ Á FRÉTT?

Sendu ábendingu á
ritstjorn@mannlif.is.



Innlent

LANDSBYGGÐIN

Flugmiðinn

gæti lækkað um allt að helming

Áætla að niðurgreiðslur innanlandsflugs fyrir íbúa landsbyggðarinnar kosti um milljarð kóna.

Til skoðunar er að ríkið niðurgreiði flugfargjöld fyrir íbúa á afskekktum svæðum landsins, þar með talið Akureyri og öðrum dreifbýliskjörnum. Allt að 60 þúsund manns myndu njóta slíkra niðurgreiðslna. Verði þessi leið, sem gjarnan er nefnd skoska leiðin, niðurstaðan og farið verði eftir tillögum starfshóps um nauðsynlegar framkvæmdir á flugvöllum landsbyggðarinnar gæti kostnaðurinn farið upp í þrjá og hálfan milljarð.

Starfshópur undir formennsku Njálstrausta Friðbertssonar, þingmanns Sjálfstæðisflokks í Norðausturkjördæmi, skilaði á dögunum af sér skýrslu undir heitinu „Uppbygging flugvallakerfisins og efling innanlandsflugsins sem almenningssamgangna“. Helstu úrlausnarefni starfshópsins voru annars vegar að efla innanlandsflug með þeim hætti að bæta aðgengi íbúa landsbyggðarinnar að miðlægri þjónustu höfuðborgarinnar. Hins vegar var fjallað um hvernig best væri að standa að viðhaldi og nýframkvæmdum á flugvöllum landsins.

Þessi niðurgreiðsluleið eða skoska leiðin eins og hún er kölluð er það verkefni sem atvinnuþróunarfélögin í kringum landið tóku upp á sína arma fyrir um tveimur árum síðan. „Við kynntum þetta í framhaldinu fyrir þingmönnum og formanni samgöngunefndar og héldum svo ráðstefnu í Reykjavík fyrir rúmu ári síðan. Markmiðið var að koma þessum hugmyndum á framfæri við pólitíkina. Því má segja að þessi vinna komi að því leyti frá þróunarfélögunum,“ segir Reinhard Reynisson, framkvæmdastjóri Atvinnuþróunarfélags Þingeyinga, í samtali við Mannlíf. Hann var fundarstjóri á kynningarfundum um skýrslu starfshópsins á Húsavík á dögunum en Njáll Trausti var framsögumaður.

Telur breiða samstöðu á þingi

Njáll Trausti sagðist eftir fundinn vera bjartsýnn á að skoska leiðin verði farin og hann skynjaði samstöðu um málið í þinginu. Hann benti jafnframt á mikilvægi þess að frá og með 1. janúar 2020 verði millilandaflugvellirnir, Keflavíkurflugvöllur, Reykjavíkurflugvöllur, Akureyrarflugvöllur og Egilsstaðaflugvöllur skilgreindir sem kerfi flugvalla með sameiginlegan kostnaðargrunn og að Ísavia ohf. verði falin fjárhagsleg ábyrgð á rekstri, viðhaldi og uppbyggingu þeirra; og á fjórum árum verði millilandaflugvellirnir og aðrir flugvellir í grunnneti hluti af sama flugvallakerfi. Þessar hugmyndir byggja á hugmyndafræði sem norsk stjórnvöld hafa tileinkað sér með sína flugvelli í gegnum Avinor, félag sem er eigu norska ríkisins. Avinor rekur 45 flugvelli í Noregi og eru tekjur af stærri flugvöllum notaðar í rekstur á minni völlum.

Uppsöfnuð viðhaldspörf vegna niðurskurðar

Njáll Trausti hefur vakið sérstaka athygli á því að á sama tíma og umferð um Keflavíkurflugvöll hefur margfaldast frá árinu 2010 hefur uppbygging á varaflugvöllum í Reykjavík, Akureyri og á Egilsstöðum ekki fylgt þeirri þróun. Í skýrslu starfshópsins er minnst á vaxandi þörf fyrir nýframkvæmdir á varaflugvöllum svo sem við gerð aksturbrauta meðfram flugbrautum og að flugvélastæðum verði fjölgað á Akureyri og Egilsstöðum. Einnig er bent á nauðsyn þess að byggðar séu upp nýjar flugstöðvar í Reykjavík og á Akureyri. Njáll Trausti segir að það hafi leitt til þess að uppsöfnuð viðhaldspörf á flugvöllum landsins utan Keflavíkurflugvallar er talin vera um 2 milljarðar.

Umsögn Icelandair við samgönguáætlun skefur ekki utan af því í þessu samhengi: „Það er mat forráðamanna Icelandair að smæð flughlaða og skortur á flugstæðum á flugvöllum á Akureyri og Egilsstöðum sé stærsta ógn við öryggi flugs til og frá Íslandi,“ segir í umsögninni.

Njáll Trausti Friðbertsson, þingmaður Sjálfstæðisflokks í Norðausturkjördæmi

Skoska leiðin í hnotskurn

Heimilt verði að niðurgreiða fargjöld íbúa og nemenda frá afskekktum svæðum til að jafna aðgengi þeirra að þjónustu sem ekki er í boði í heimabyggð og til að gera þeim kleift að taka þátt í samfélaginu sem fyrirfinnst á þéttbýlli svæðum. Hægt er að niðurgreiða hvern farmiða hvort heldur sem er um fasta upphæð eða fast hlutfall af fargjaldinu. Í Skotlandi var hlutfallið hækkað 1. janúar 2016 úr 40 í 50%. Niðurgreiðslan nær aðeins til einstaklinga sem búa á svæðinu, ekki til fyrirtækja eða einstaklinga sem vilja sækja svæðið heim. Jafnframt er hægt að setja krónutölupak á hvern einstakling eða hámarksfjölda ferða sem eru niðurgreiddar. Þannig er til dæmis hægt að ákveða að hver einstaklingur fái að hámarki niðurgreiddar fjórar ferðir til að byrja með.

Ef fylgt yrði fordæmi Skota og niðurgreiðslan miðuð við 50 prósent yrði meðalverð farmiða í kringum 12.500 krónur. Miðað við forsendur starfshópsins sem byggir á reynslu Skota munu um 41 þúsund einstaklingar nýta sér þessa þjónustu á ári hverju sem þýðir að árlegur kostnaður yrði rétt rúmur milljarður. Ef allir 60 þúsund íbúarnir sem úrræðið nær til nýta sér það yrði kostnaðurinn einn og hálfur milljarður. Útfærsla á leiðinni, það er til hvaða landsvæða niðurgreiðslan muni ná, hefur ekki verið kynnt en líklega verður miðað við ákveðna vegalengd frá höfuðborgarsvæðinu og hefur verið talað um 200 eða 300 kílómetra með sérstökum undantekningum, svo sem Vestmannaeyjum.





% Allt á



— 50 %

GEYSIR

Í brennidepli

Texti / Magnús Geir Eyjólfsson



70 dagar til stefnu

Theresa May, forsætisráðherra Bretlands, hefur 70 daga til að komast að einhverri niðurstöðu varðandi fyrirhugaða útgöngu Bretlands úr Evrópusambandinu sem tekur gildi þann 29. mars. May er í svo gott sem vonlausri stöðu. Heimafyrir er hún löskuð eftir stærsta ósigur sem nokkur ríkisstjórn hefur beðið í atkvæðagreiðslu á þingi. Flokkur hennar er klofinn á milli þeirra sem vilja tafarlausa útgöngu án samnings og þeirra sem vilja reyna til þrautar að ná ásættanlegum samningi við Evrópusambandið sem aftur á móti er ólíklegt til að fallast á frekari tilslakanir.

May hafði frestað atkvæðagreiðslu um útgöngusamninginn í breska þinginu fram yfir áramót til að reyna að afla fylgis við hann. Það þótti allan tímann langsótt. Engan óraði þó fyrir því að May myndi biða jafnstóran ósigur í þinginu og raun bar vitni – 432 greiddu atkvæði gegn samningnum en einungis 202 með. Að öllu jöfnu hefði forsætisráðherra sagt af sér eftir slíkan ósigur en May gaf það strax út að hún ætlaði að sitja sem fastast.

Yfirlýsingar ráðamanna ESB voru ekki uppörvandi fyrir May en í þeim fólust fyrst og fremst tilmæli til Breta að ákveða hvað þeir raunverulega vilja áður en þeir banka aftur á dyrnar.

May stóð þó af sér vantrauststillögu Jeremy Corbyn, leiðtoga Verkamannaflokksins, í fyrradag sem hefði þýtt nýjar kosningar. Það má í raun teljast guðsgjöf fyrir May hversu ofboðslega veikur leiðtogi Jeremy Corbyn er. Undir öllum venjulegum kringumstæðum ætti Verkamannaflokkurinn að eiga auðveldan sigur í vendum í þingkosningum. Ekki bara hafa May og Íhaldsflokkurinn haldið afleiðlega utan um Brexit-ferlið, heldur er allt í uppnámi innan flokksins. En skoðanakannanir sýna flokkana nánast með jafnt fylgi.

Framhaldið er að mörgu leyti óráðið. Hvort ESB opni dyrnar að nýju fyrir May eða gefi út einhverja fullvissu um framtíðarsamband um landamæri Írlands og Norður-Írlands, sem var einn helsti ásteytingarsteinninn í samkomulagi May, verður að koma í ljós. Yfirlýsingar ráðamanna ESB voru ekki uppörvandi fyrir May en í þeim fólust fyrst og fremst tilmæli til Breta að ákveða hvað þeir raunverulega vilja áður en þeir banka aftur á dyrnar. Einn möguleiki er að May óski eftir því að útgöngu verði frestað um tiltekinn tíma á meðan reynt er að ná samningum. Hinir kostirnir eru svo raktir hér til hliðar. Annars vegar útganga án samnings og hins vegar önnur þjóðaratkvæðagreiðsla. Báðar leiðirnar eru þynnum stráðar.

Ófyrirséðar afleiðingar án samnings

Ef enginn samningur næst mun Bretland ganga úr Evrópusambandinu 29. mars klukkan 11.00. Það þýðir að lög og reglur sambandsins ná ekki yfir Bretland en samningur May sem var felldur fól í sér 18 mánaða aðlögunarfrest. Slíkt hefur í för með sér ófyrirsjáanlegar afleiðingar, sumir ganga svo langt að lýsa því sem neyðarástandi. Umráedd lög og reglugerðir spanna öll svið mannlífsins – tollamál, viðskipti, ferðalög og réttindi borgaranna. Fylgjendur Brexit hafa sagt að varnaðarorð séu einkum hraeðsluáróður. Við útgöngu verði Bretland frjálst og fullvalda ríki og það eina sem til þurfi sé undirbúningur af hálfu stjórnvalda. Þá muni gengisfall pundisins, sem mjög líklegt er að verði skarpt, fela í sér tækifæri fremur en eitthvað annað enda bæti það samkeppnisstöðuna við Evrópu. Andstæðingar Brexit óttast hins vegar að allt geti farið á versta veg. Pundið hríðfalli með tilheyrandi verðbólgu, ringulreið muni skapast á landamærum Bretlands og vöruskortur gæti orðið viðvarandi.

Við útgöngu án samnings myndu viðskipti við ríki ESB falla undir skilmála Alþjóðaviðskiptastofnunarinnar (WTO) sem þýðir að vörur þaðan þurfa að undirgangast sömu tollmeðferð og bera sömu tolla og vörur annars staðar frá í heiminum. Það mun ekki bara hafa í för með sér hærra vöruverð heldur einnig margfaldan tollafgreiðslutíma. Í leynilegri skýrslu breskra stjórnvalda sem lekið var í fjölmiðla kom fram að líklegar afleiðingar verði matvæla- og lyfjaskortur og í því skyni tóku stjórnvöld upp á því að hamstra mat og lyf ef allt færi á versta veg. Milljónir íbúa ESB-ríkja sem búsettir eru í Bretlandi munu verða í algjörrí óvissu um framtíð sína og það sama gildir um milljónir Breta sem búsettir eru í Evrópu, þeir munu dvelja þar upp á náð og miskunn viðkomandi ríkja, semjst ekki um annað.

Bíta sig undir matvæla- og lyfjaskort

Þátt að tryggja rétt Íslendinga í Bretlandi

Brexit mun að sjálfsögðu hafa áhrif á Ísland, enda viðskipti milli landanna farið fram í gegnum samninginn um Evrópska efnahagssvæðið (EES), svæði sem Bretland mun yfirgefa eftir 70 daga. Í lok síðasta árs náðu EFTA-ríkin (Ísland, Noregur og Lichtenstein) samkomulagi við Bretland sem fól í sér sömu aðlögun og gildi um önnur ríki ESB eftir útgöngu. Samkomulagið var þó háð því að breska þingið samþykkti útgöngusamninginn við ESB. Viðskipti við Bretland gætu þess vegna raskast verulega ef íslenskum stjórnvöldum tekst ekki að semja um annað fyrir útgöngu. Aftur á móti lá fyrir pólitískt samkomulag milli Íslands og Bretlands um gagnkvæman rétt borgara til áframhaldandi búsetu eftir útgöngu, jafnvel þótt enginn Brexit-samningur næðist. Íslendingar búsettir í Bretlandi þurfa þess vegna ekki að óttast um stöðu sína, frekar en Bretar búsettir á Íslandi.

Prýst hefur verið mjög á um að efna til annarrar þjóðaratkvæðagreiðslu um Brexit. Það er heldur ekki jafnaugljós kostur og margir vilja vera láta. Í fyrsta lagi yrði deilt um hvað ætti að kjósa; ætti að kjósa um útgöngusamning May eða hætta alfaríð við útgöngu eða jafnvel allir þrjú kostirnir í boði? Um það er ekkert samkomulag. Brexit var samþykkt með einungis 4 prósent meirihluta og þótt skoðanakannanir nú bendi til þess að niðurstaðan í annarri þjóðaratkvæðagreiðslu yrði sú að Bretar skipti um skoðun og hætta við útgöngu, þá er munurinn engan veginn afgerandi þrátt fyrir alla ringulreiðina og að yfirgnæfandi fjöldi kjósenda telji ríkisstjórnina hafa haldið illa á málum. Enda sýna kannanir að önnur þjóðaratkvæðagreiðsla yrði ekki til þess að lægja öldurnar.

Vandasöm önnur þjóðaratkvæðagreiðsla



-25%

GJØCO innimálning



Proff interiør 10

Lyktarlítill vatnspynnanteg akrýl-innimálning. Þekur vel og gefur slitsterkt yfirborð sem auðvelt er að þrifa. Notast á flest alla fleti innandyra t.d. spónaplötur, gips, múr og steinsteypu.

7.871

80602709

Almennt verð: 10.495

9L

Frábært verð! Gerðu verðsamanburði!
Verð á lítra
875

ÚTSALA

SÍÐASTA HELGIN!

20 til 60

prósent afsláttur

Komdu og gerðu frábær kaup!

20-40% Parket og flísar • 20-50% Blöndunartæki • 30% Allt Damixa
30-40% af völdum rafmagnsverkfærum BOSCH og RYOBI
40% Búsáhöld • 40% Glös, bollar og könnur • 40% Pottar og pönnur
30% Inni- og útiljós • 40% Matar- og kaffistell

30% BOSCH háþrýstidælar • 30% Áltröppur og stigar • 30% Járnhillur • 30% Bítafylgihlutir
40% Plastbox • 30% Einhell rafmagnsverkfæri • 30% Verkfæratöskur og skápar
30% Mottur og dreglar • 30% Föndurvörur • 40% Bökunarform, eldföst form
40% Klukkur • 40% Myndarammar • 40% Kósy vörur, luktir, kerti, vasar, teppi, hillur, borð
40% Garn • 40% Spil og leikföng • 30% Kuldagallar • 30% Öryggisskór
30% CAT vinnusokkar • 30% Dovre ullarnærföt • 30% Skil rafmagnsverkfæri

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Auðvelt að versla á netinu

Reynt að bjarga íslensku fjölmiðlalandslagi frá algjörri einsleitni

Drög að frumvarpi um hvernig íslenska ríkið ætlar að styðja við einkarekna fjölmiðla liggja fyrir og verða kynnt í ríkisstjórn von bráðar. Í þeim er útlitað hvernig greiða eigi 350 milljónir króna til þeirra framleiðenda fréttæfnis sem uppfylla ströng skilyrði um meðal annars rekstrarsögu, gagnsæi í eignarhaldi og skil á opinberum skuldum. Tilgangurinn er að bjarga fjölbreytni í íslensku fjölmiðlalandslagi.

”

„Sjaldan eða aldrei í Íslandssögunni hefur þörfin fyrir stönduga fjölmiðla verið jafnmikil ... Þessi þörf hefur þó ekki orðið til þess að rekstrarumhverfi frjálsu fjölmiðlanna hafi verið styrkt. Þvert á móti hefur það veikst mjög“.

Fyrr mánaðamót er von á frumvarpi sem ætlað er að stuðla að bættu rekstrarumhverfi ritstýrðra íslenskra fjölmiðla sem miðla fréttum, fréttatengdu efni og mikilvægu samfélagslegu hlutverki í samráðsgátt stjórnvalda. Ragnar Árnason, prófessor í hagfræði, hefur undanfarna mánuði unnið að því að reikna út kostnað við mismunandi sviðsmyndir þessu tengdu. Heimildir Kjarnans herma að þeir útreikningar hafi meðal annars snuist um hvort næði tilgangi frumvarpsins betur, að greiða einkareknum fjölmiðlum styrki úr ríkissjóði eða gera þeim kleift að fá hluta ritstjórnarkostnaðar endurgreiddan. Niðurstaðan er sú að dreifing þeirrar upphæðar sem til stendur að greiða til fjölmiðla sem frumvinna fréttir er mjög sambærileg í báðum leiðum. Því er líklegt að endurgreiðsluleiðin verði ofan á. Það munu ekki allir fjölmiðlar geta fengið endurgreiðslur vegna ritstjórnarkostnaðar, verði frumvarpið að lögum óbreytt. Í því verða ströng skilyrði um t.d. rekstrarsögu til að koma í veg fyrir að nýir aðilar geti stofnað fjölmiðil og farið samstundis fram á greiðslur úr ríkissjóði, um gagnsæi eignarhalds og að öll opinber gjöld séu í skilum, svo fátt eitt sé nefnt. Drög að frumvarpinu liggja fyrir og næsta skref er að Lilja D. Alfreðsdóttir, mennta- og menningarmálaráðherra, kynni það í ríkisstjórn og fái þar staðfestingu á boðuðum stuðningi við það. Í kjölfarið verður frumvarpið að öllum líkindum lagt fram til samráðs.

Ferli sem staðið hefur yfir í eitt ár

Lilja kynnti þær tillögur sem frumvarpið á að meginuppistöðu að byggja á á fréttamannafundi í september 2018. Þær byggðu meðal annars á skýrslu nefndar sem falið var að koma með tillögur um bætt rekstrarumhverfi einkarekinna fjölmiðla, sem gerð var opinber fyrir einu ári síðan. Frá þeim tíma hefur verið unnið að útfærslu sem nú stendur til að kynna á næstu vikum.

Í tillögum Lilju kom fram að áætlaðar endurgreiðslur til þeirra einkarekna fjölmiðla sem munu uppfylla sett skilyrði verði alls 350 milljónir króna á ári. Ráðgert er að fyrsta endurgreiðslan komi til vegna rekstrarársins 2019, og yrði því til útgreiðslu í byrjun árs 2020.

Auk þessa sagði Lilja að til stæði að samræma skattlagningu á auglýsingum svo íslenskir fjölmiðlar standi jafnfætis erlendum netmiðlum og með því að auka gagnsæi í opinberum auglýsingakaupum. Mikið ójafnræði er í slíkum auglýsingakaupum en á fyrstu tíu mánuðum síðasta árs borguðu ráðuneyti, ríkisstofnanir og fyrirtæki á vegum hins opinbera alls tæplega 190 milljónir króna fyrir birtingu auglýsinga. Tvö fjölmiðlafyrirtæki, útgáfufélag Fréttablaðsins og Árvakur, útgefandi Morgunblaðsins, fengu samtals tæplega þriðjung fjárisins sem hið opinbera eyddi í auglýsingabirtingar.

Brugðist við til að koma í veg fyrir einsleitni

Samkvæmt heimildum Kjarnans munu endurgreiðslurnar einungis standa þeim fjölmiðlum sem frumvinna fréttæfni til boða. Þeir sem að uppistöðu taka upp fréttir annarra miðla og endursegja þær munu ekki uppfylla þau skilyrði sem sett verða.

Þá á að draga úr umsvifum RÚV á auglýsingamarkaði og skapa með því svigrúm fyrir aðra til að auka sínar tekjur. Alls er búist við því að umsvif RÚV á samkeppnismarkaði muni dragast saman um 560 milljónir króna á ári með því að kostun dagskrárliða verði hætt og með lækkan hámarksfjölda auglýsingamínútna úr átta í sex á



JANÚARÚTSALA

20 - 50% AFSLÁTTUR AF ÚTSÖLUVÖRUM



STRETCH LEGUBEKKUR KR. 259.800
NÚ KR. 181.860

-30%

10% AFSLÁTTUR AF NÝJUM VÖRUM



Tved sófi kr. 187.400
NÚ KR. 140.550

-25%



Tristan ljós kr. 13.900
NÚ KR. 9.730

-30%



Brooklyn sófaborð kr. 69.800
NÚ KR. 55.840

-20%



Bandit Gold spegill
kr. 27.900
NÚ KR. 19.530

-30%



-30%

Candy pulla kr. 23.600
NÚ KR. 16.520

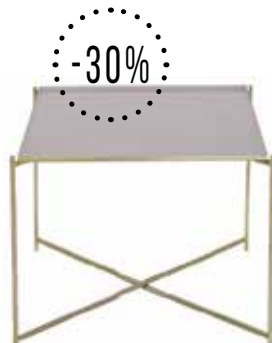


ALLIR PÚÐAR
20 - 40% AFSLÁTTUR



Plankaborð 220x100 kr. 233.400
NÚ KR. 186.720

-20%



Tray hliðarborð kr. 23.900
NÚ KR. 16.730

-30%



Jolyn stóll kr. 152.600
NÚ KR. 106.820

-30%

LÍNAN

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

klukkustund. Lilja hefur margoft látið hafa það eftir sér opinberlega síðan að RÚV verði bætt upp þetta tekjutap með öðrum hætti. Samhliða verði metið hvað RÚV þurfi að kosta til að geta sinnt því hlutverki sem fyrirtækinu er ætlað samkvæmt þjónustusamningi sem er í gildi milli ríkisins og RÚV, en sá samningur er til endurskoðunar í ár.

Þegar samráði um frumvarpið er lokið verður það lagt fram á Alþingi og síðan vísað til allsherjar- og menntamála- nefndar til meðferðar. Páll Magnússon, þingmaður Sjálfstæðisflokks og fyrrverandi útvarpsstjóri RÚV, er formaður þeirrar nefndar. Hann sagði í samtali við Fréttablaðið 4. janúar síðastliðinn að hann geri ráð fyrir því að frumvarpið verði töluvert átakamál, bæði á milli flokka og innan flokka. „Þótt flestir séu sammála um að það verði að huga að þessum málum ef menn ætla ekki að sitja bara uppi með einn ríkisfjölmiðil í landinu, eins og þróunin hefur verið, þá er ég jafn viss um að tekist verði á um aðferðirnar við að ná því markmiði.“

Bylting og aðgerðarleysi

Það sem Páll á við með því að án aðgerða gæti þjóðin setið uppi með einungis einn fjölmiðil, RÚV, er að rekstrarstöðvæðing einkarekinnna fjölmiðla hafa versnað gríðarlega hratt síðastliðinn áratug. Á sama tíma hefur rekstrarstaða RÚV haldist nokkuð svipuð, líkt og rakið er í hliðarefni (á næstu síðu).

Að hluta til er það vegna þess að upplýsinga- og tæknibyltingin hefur gjörbreytt heiminum og öllum neytendavenjum. En að hluta til er það vegna þess að stjórnmálamenn á Íslandi hafa ekki skilgreint fjölmiðla sem nægilega nauðsynlegan hluta, jafnvel hornstein, lýðræðisins til að grípa inn í þróunina og tryggja fjölbreytni fjölmiðla.

Raunar hafa þeir ekkert gert til að bæta stöðu einkarekinnna fjölmiðla þrátt fyrir augljós viðvörðunarljós sem blikkað hafa stanslaust ár frá ári. Afleiðingin er sú að flestallir einkareknir fjölmiðlar landsins hafa verið reknir með tapi á undanförunum áratug. Samhliða hefur átt sér stað atgervisflótti úr stétt fjölmiðlamanna vegna kjara og starfsaðstæðna, hlutur falsfrétta, áróðurs og rangfærslna í umræðunni hefur stóraukist og árásir stjórnmálamanna og annarra áhrifamanna á fjölmiðla hafa orðið mun tíðari.

Eftirbátur Norðurlanda

Það rekstrarumhverfi sem íslenskum einkareknum fjölmiðlum er sniðið er í andstöðu við það sem tíðkast víðast hvar í Evrópu. Þannig eru beinir ríkisstyrkir til einkarekinnna fjölmiðla á öllum Norðurlöndunum, í Frakklandi, Lúxemborg, Lettlandi og Ítalíu. Á hinum Norðurlöndunum, sem eru þau samfélög sem Ísland ber sig mest saman við, má rekja rekstrarstuðning hins opinbera til einkarekinnna fjölmiðla aftur til ársins 1990. Í Noregi og Svíþjóð hefur stuðningurinn verið aukinn umtalsvert undanfarin misseri. Dönsk stjórnvöld kynntu einnig aðgerðir til að bregðast við

rekstrarstöðu fjölmiðla í fyrra, sem fólust meðal annars í því að draga saman umfang DR, danska ríkissjónvarpsins.

Undirliggjandi er að tryggja að gagnrýnin umræða, aðhald, fjölbreyttar skoðanir og sjónarmið, menningarleg fjölbreytni, rannsóknarblaðamennska séu grundvöllur hvers lýðræðisríkis. Til þess að ná því markmiði þurfa fjölmiðlar að vera fjölbreyttir og í eigu ólíkra aðila.

Gagnrýnendur þess að ríkið styrki einkarekna fjölmiðla halda því fram að slíkir styrkir geti grafið undan sjálfstæði fjölmiðlanna. Að þeir muni ekki bita hendina sem fóðrar þá og þar af leiðandi muni þeir ekki sinna aðhaldshlutverki sínu nægilega vel.

Íslenskt fjölmiðlaumhverfi veikt með algjörri afskiptaleysi

Fjölmiðlaumhverfi Íslands er mun óþroskaðra en á hinum Norðurlöndunum. Skipta má sögu einkarekinnna fjölmiðla sem sinna fréttavinnslu gróflega upp í þrjú tímabil: það fyrsta þegar stjórnmálaflokkar voru allsráðandi í yfirráðum yfir fjölmiðlum, annað þegar viðskiptablokkir réðu öllum einkareknum fjölmiðlum á árunum 2002-2008 og svo hið þriðja, sem er áratugurinn sem er liðinn frá hrúni.

Öll tímabilin eiga það sameiginlegt að þorri þeirra fjölmiðla sem starfræktir voru á þeim þurftu ekki að sýna rekstrarlega sjálfbærni. Tilgangurinn með útgáfu þeirra var annar en að láta þá standa undir sér. Auðvitað voru undantekningar frá þessari stöðu, og var þá sérstaklega um að ræða smærri miðla sem lifðu í skemmri tíma eða síðdegisblöð.

Síðustu tíu árin eru líklega sérstaka tímabilið. Sjaldan eða aldrei í Íslandssögunni hefur þörfin fyrir stönduga fjölmiðla verið jafnmikil og á þeim árum til að upplýsa almenning og setja atburði í samhengi fyrir hann. Ástæðuna fyrir því má finna í fordæmalausu efnahagshrúni, allsherjarendurskipulagningu samfélagsins, milliríkjadelum, dómsmálum, einstæðum pólitískum óstöðugleika, hneykslismálum sem hafa ítrekað vakið heimsathygli og einhverjum mestu samfélagsbreytingum sem þjóðin hefur upplifað, meðal annars vegna fjölgunar á erlendum ríkisborgurum og margföldunar á fjölda ferðamanna sem heimsækja landið.

Þessi þörf hefur þó ekki orðið til þess að rekstrarumhverfi frjálsu fjölmiðlanna hafi verið styrkt. Þvert á móti hefur það veikt mjög.

Sérhagsmunir greiða fyrir taprekstur

Birtingarmynd þess er sú að stærstu fjölmiðlafyrirtæki landsins á einkamarkaði hafa verið í rekstri sem er ósjálfbær á undanförunum árum. Þ.e. þau hafa verið í eigu aðila sem eru tilbúnir að borga gríðarlegan taprekstur ár eftir ár og því liggur fyrir að ekki hefur verið að reka samsteypurnar á viðskiptalegum forsendum. Árvakur, sem gefur út Morgunblaðið, heldur úti stærsta fréttavef

Sjálfsögð krafa að almenningur viti hver ræður fjölmiðli

Lilja D. Alfreðsdóttir, mennta- og menningarmálaráðherra, sagði í sjónvarpsþættinum 21 á Hringbraut þann 20. september síðastliðinn að það væri útilokað að þeir fjölmiðlar sem séu til að mynda með opinber gjöld í vanskilum muni geta fengið endurgreiðslur frá ríkinu vegna rekstrar síns. Hún sagði líka að verið sé að horfa á gagnsæi í eignarhaldi í þeim efnum.



Lilja D. Alfreðsdóttir

Í þættinum var hún spurð út í það hvort það muni fylgja því einhverjar kvaðir að fá umræddar endurgreiðslur. Til dæmis um skýrt og gegnsætt eignarhald, bæði beint og óbeint vegna fjármögnunar fjölmiðla, liggja fyrir, að öll opinber gjöld séu í skilum, að fyrir liggja einhver rekstrarsaga og lágmarksfjöldi stöðugilda svo að hver sem er geti ekki stofnað miðil og byrjað að þiggja endurgreiðslur.

Lilja sagði skýrt að svo yrði og nefndi sérstaklega þá sem skulda opinber gjöld. „Það er alveg útilokað í mínum huga að menn séu í þannig aðstöðu og geti svo óskað eftir beinum fjárhagslegum stuðningi hjá hinu opinbera. Eitt sem við erum að horfa á er að viðkomandi séu í skilum með öll opinber gjöld. Við erum líka að horfa á gagnsæi varðandi eignarhald sem mér finnst skipta mjög miklu máli hjá fjölmiðlum.“

Lilja gekk síðan lengra hvað varðar eignarhald á fjölmiðlum í svari við fyrirspurn Smára McCarthy, þingmanns Pírata, sem birtist á Vef Alþingis fyrr í þessum mánuði. Þar sagði Lilja að ef kröfuhafar geti haft áhrif á ritstjórn fjölmiðils og efnistöð þá mætti telja það sjálfsgæða kröfu almennings, sem noti efni fjölmiðilsins, að fá upplýsingar þar að lútandi.

Fjölmiðlanefnd, sem sinnir eftirliti með starfsemi fjölmiðla á landinu, hefur nokkrum sinnum kallað eftir hluthafasamkomulagi og lánasamningum sem hún taldi að gæti haft áhrif á yfirráð fjölmiðils. Viðkomandi fjölmiðlar hafa aldrei afhent slík til nefndarinnar og hún telur sig ekki hafa valdheimildir til að gera annað en að biðja um gögnin.

Því ráða fjölmiðlafyrirtæki, sem hafa fengið háar upphæðir að láni frá huldumönnum, hvort þeir upplýsi um hverjir þeir huldumenn eru. Nærtækasta dæmið um þetta úr íslenskum fjölmiðlaveruleika eru lán til Frjálsrar fjölmiðlunar, sem rekur m.a. DV, DV.is, Eyjuna, Pressuna, Bleikt og 433.is. Eini skráði eigandi Frjálsrar fjölmiðlunar er eignarhaldsfélag lögmansins Sigurðar G. Guðjónssonar, Dalsdalur ehf. Það félag fékk 425 milljónir króna lánaðar vaxtalaust til að kaupa ofangreinda fjölmiðla. Þá var hlutafé Frjálsrar fjölmiðlunar aukið tvegis á síðasta ári, alls um 120 milljónir króna. Sigurður hefur ætíð neitað að gefa upp hver lánveitandinn er.



Viðurkennt jurtaglyf gegn vægum gigtarverkjum

Fullorðnir: 2 hylki tvisvar á dag. Ekki nota Harpatinum ef þú ert með ofnæmi fyrir jarðhnetum eða soja, eða ert með sár í maga eða þörmum. Ef þú hefur gallsteina eða liðverki samhliða bólgum, roða eða hita, skaltu hafa samband við lækni áður en þú notar Harpatinum. Leitaðu til læknis ef þú finnur fyrir aukaverkunum eða ef einkenni eru viðvarandi eða hafa versnað (2 vikur við vægum meltingartuflunum, 4 vikur við vægum gigtarverkjum). Hvorki ætlað börnum yngri en 18 ára né þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafraeðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Fæst í öllum helstu apótekum án lyfseðils



florealis.is/harpatinum

Lífið er svo mikið skemmtilegra í lit



iPhone XS / XS Max

Verð frá: 169.990

Gull | Silfur | Dökkgrár

5,8" /6,5" Super Retina HD skjár (OLED + HDR)
12MP myndavélar (vídlinna + aðrattarlína) með hristivörn og Smart HDR

iPhone XR

Verð frá: 134.990

Rauður | Gulur | Hvítur | Kóral | Svartur | Blár

6,1" Retina HD skjár - Face ID - öruggt auðkenni
12MP myndavéla (vídlinna) með hristivörn og Smart HDR



Apple Watch Series 4

Verð frá: 74.990

Silfur | Gull | Svart

Series 4 hefur verið endurhannað frá grunni til að færa þér áður óþekktu eiginleika. Skjárin er nú stærri og úrið ögn þynnra en áður.



Ný MacBook Air Retina

Verð frá: 219.990

Dökkgrár | Gull | Silfur

8. kynslóð Intel örgjörva - Retina skjár
Touch ID - Thunderbolt 3.
Endurhannað lyklaborð, þynnri og léttari.
Allt að 12 tíma rafhlöðuending.





Kjarninn

FRÉTTASKÝRING

landsins, mbl.is, á Eddu útgáfu og útvarpsstöðina K100, hefur til að mynda tapað um 1,8 milljarði króna frá árinu 2009, þegar nýir eigendur, að mestu úr íslenskum sjávarútvegi, keyptu fyrirtækið. Samhliða hafa þessir eigendur sett 1,4 milljarð króna inn í reksturinn.

Hinn risinn á einkareknum íslenskum fjölmiðlamarkaði var lengst af 365 miðlar, sem hefur verið í eigu Ingi-bjargar Pálmadóttur og stýrt af eiginmanni hennar, Jóni Ásgeiri Jóhannessyni. 365 miðlar gáfu út Fréttablaðið, átta Stöð 2 og Vísir.is og flestallar einkareknar útvarpsstöðvar landsins. 365 miðlar töpuðu 348 milljónum króna á árinu 2017 og hafa í heild tapað hátt í tveimur milljörðum króna frá árinu 2014.

Í desember 2017 seldi fyrirtækið Stöð 2 og tengdar sjónvarpsstöðvar, útvarpsrekstur fyrirtækisins (t.d. Bylgjan, X-ið og FM957) og Vísir.is til fjarskiptafyrirtækisins Fjarskipta. Fréttastofa 365 fylgdi með í kaupunum, en hún er ein stærsta fréttastofa landsins og sú eina sem heldur úti daglegum sjónvarpsfréttatíma utan fréttastofu RÚV. Eftir inni í 365 miðlum var einungis Fréttablaðið og tímaritið Glamour.

Kaupin hafa ekki reynst happadrjúg fyrir Fjarskipti, sem hafa nú breytt nafni sínu í Sýn. Kostnaður við samþættinguna hefur reynst meiri en reiknað var með og Sýn hefur tvívegis sent frá sér afkomuviðvaranir þar sem áætlaður rekstrarhagnaður vegna ársins lækkaði um samtals 550 milljónir króna. Ástæða þessa var meðal annars sú að dag-skrárkostnaður var hærri en gert hafði verið ráð fyrir en auglýsingasala og sala sjónvarpsáskrifta lægri. Samhliða hrpaði markaðsvirði félagsins, en

ekkert félag í íslensku kauphöllinni lækkaði meira í verði á árinu 2018 en Sýn. Alls dróst markaðsvirði félagsins saman um 38,3 prósent.

Gjörbreyting á einu ári

Önnur birtingarmynd er sú að fjölmiðlar eru sífellt að tyna tölunni, eða ganga í gegnum eigendaskipti í kjölfar mikilla rekstrarerfiðleika. Þetta var sérstaklega sýnilegt árið 2017. Fyrir utan söluna á flestum ljósvakamiðlum 365 miðla hóf Árvakur samstarf við Símann, annað fjarskiptafyrirtæki, um efnisframleiðslu. Fréttatíminn fór á hausinn á því ári og Pressusamstæða Björns Inga Hrafnssonar, sem hafði farið mikinn árum saman og safnað að sér allskyns fjölmiðlum með fjármagni sem ekki var gerð grein fyrir hvaðan kæmi, gerði það sömuleiðis síðar á því ári og miðlar í kjölfarið seldir til annars félags, Frjálsrar fjölmiðlunar ehf. Í ljós kom að Pressumiðlarnir höfðu ekki skilað háum upphæðum í opinber gjöld og þar af leiðandi tekið ólögleg rekstrarlán hjá hinu opinbera sem hlupu á tugum milljóna króna hið minnsta. Rekstur miðlanna er til rannsókna hjá héraðssaksóknara vegna grunsemda um lögbrot. Auk þess eru á dagskrá riftunarmál þar sem rökstuddur grunur er um að kröfuhöfum hafi verið mismunað.

Minni fjölmiðlar sem hafa ekki aðgengi að lánsfjármagni eða djúpum vösum hafa upplifað miklar þrengingar á auglýsingamarkaði, bæði vegna þess að hann hefur í heild skroppið saman en ekki síður vegna þess að sífellt stærri hlutur hans ratar í auglýsingar hjá erlendum stórfyrirtækjum á borð við Facebook, Google og YouTube. Þeir miðlar hafa tekið út rekstraraðlögun í gegnum rekstrarreikninginn.

RÚV í algjörri yfirburðastöðu á markaðnum

Ríkisútvarpið, eða RÚV eins og það er betur þekkt sem, var gert að opinberu hlutafélagi árið 2007. Fyrsti heili ársreikningur þess var því fyrir rekstrarárið 2008, sem hófst 1. september 2007 og lauk 31. ágúst 2008. Það ár námu greiðslur úr ríkissjóði til ríkisfjölmiðilsins **2,9 milljörðum** króna auk þess sem hann sótti sér tæplega **1,4 milljarða** króna í tekjur með sölu auglýsinga og kostana. Alls voru tekjur RÚV það árið vegna ofangreinds því um **4,3 milljarðar** króna.

■ Ef þessar tekjur eru uppreiknaðar, að teknu tilliti til verðlagsbreytinga, þá eru þær um 6,1 milljarður króna miðað við vísitölu neysluverðs í upphafi árs 2018. Til samanburðar voru tekjur RÚV úr ríkissjóði og vegna auglýsinga eða kostana 6,4 milljarðar króna árið 2017. Þær eru því aðeins hærri að raunverði á því ári en þær voru á rekstrarárinu 2008.

Staða RÚV vænkaðist enn frekar í fyrra. Samkvæmt fjárlögum ársins 2018 fékk fyrirtækið úthlutað 4,2 milljörðum króna úr ríkissjóði auk þess sem sýning á HM í knattspyrnu tryggði RÚV um 200 milljóna króna viðbótartekjur vegna auglýsinga og kostana. Ef gert er ráð fyrir því að aðrar tekjur vegna samkeppnisrekstrar hafi verið svipaðar og árið 2017 þá ætti sala auglýsinga og kostana að skila RÚV um 2,5 milljörðum króna í kassann á árinu 2018. Ofan á það fékk RÚV 222 milljónir króna úr ríkissjóði á fjárukalögum síðasta árs vegna „leiðréttingar“ á lögbundnu framlagi til fyrirtækisins. Sú upphæð sem

RÚV fékk á fjárukalögum er 63 prósent af því sem til stendur að deila á milli allra einkarekinna fjölmiðla landsins verði hugmyndir mennta- og menningarmálaráðherra um ívilnanir fyrir þá að veruleika.

Í ár verður staðan enn betri. Fjárlög ársins 2019 gera ráð fyrir því að framlag ríkissjóðs til RÚV hækki um 534 milljónir króna, eða um 12,8 prósent. Breytinguna má rekja til 175 milljón króna hækkunar á framlagi til RÚV vegna sjóðs sem ætlað er að kaupa efni frá sjálfstæðum framleiðendum héraðs og 360 milljón króna hækkunar á framlagi til RÚV. Alls mun RÚV fá um 4,7 milljarða króna úr ríkissjóði á árinu 2019. Því má ætla að tekjur RÚV fari nálægt, og jafnvel yfir, sjö milljarða króna í ár. Ef svo skyldi fara að þeir styrkir eða endurgreiðslur sem stefnt er að greiða til einkarekinna fjölmiðla myndu gilda fyrir árið 2019, og sú upphæð sem ráðherra málaflokksins hefur kynnt haldist, myndu framlög ríkisins til fjölmiðla á þessum ári því nema rétt rúmlega fimm milljörðum króna. Af þeirri upphæð myndu

93 prósent renna til RÚV en sjö prósent til einkarekinna fjölmiðla sem uppfylla skilyrði fyrir styrki eða ívilnun.

RÚV hefur getað aukið rekstrarhæfi sitt með öðrum leiðum en auknum tekjum og framlögum á síðustu árum. Samanlagður hagnaður RÚV á árunum 2016 og 2017 nam tæplega 1,8 milljarði króna. Þar skipti hagnaður af sölu byggingalóða við Efstaleiti mestu máli.

Til viðbótar gerði RÚV tíma-mótasamkomulag við Lífeyrissjóð starfsmanna ríkisins (LSR) um að breyta skilmálum á skuldabréfi í eigu sjóðsins sem er tilkomið vegna ógreiddra lífeyriskuldbindinga ríkisfjölmiðilsins. Í samkomulaginu fólst að verulega er lengt í greiðsluferli bréfsins, en lokagjald dagi þess er nú 1. október 2017 í stað 1. apríl 2015. Samhliða er höfuðstóll hækkaður og vextir lækkaðir úr fimm prósentum í 3,5 prósent. Þetta mun gera það að verkum að greiðsla skuldarinnar mun teygja sig til nýrra kynslóða en fjármagnsgjöld sem RÚV greiðir árlega munu lækka umtalsvert. Þau voru 282,5 milljónir króna árið 2017.

Jeppar frá Volkswagen á lægra verði. Góð ástæða til að gleðjast.



Volkswagen jeppar á allt að 12% lægra verði.

Volkswagen er með breiddina í jeppum sem fást allir fjórhjóladrifnir og tilbúnir fyrir veturinn. Komdu í HEKLU og náðu þér í einn á lægra verði. Hlökkum til að sjá þig!

Skoðuðu úrvalið af jeppum á hekla.is/vwerslun



Volkswagen

www.volkswagen.is



HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílaskrá Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · BVA Egilsstöðum

SAMSUNG

JANÚAR DAGAR



SAMSUNG sjónvörp, multiroom hátalarar, soundbar og fleira á frábæru tilboðsverði.

***Sýningareintök á miklum afslætti.**

**Allt að
50%
afsláttur**



ORMSSON

Netverslun
ORMSSON.IS



SAMSUNG
SETRIÐ

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800



Opnunartímar:
Virka daga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-15



ormsson

ORMSSON KEFLAVÍK SÍMI 421 1535	ORMSSON PRISTUR-ÍSAFIRÐI SÍMI 456 4751	KS SAUÐÁRKRÓKI SÍMI 455 4500	SR BYGG SIGLUFIRÐI SÍMI 467 1559	ORMSSON AKUREYRI SÍMI 461 5000	PENNINN HÚSAVÍK SÍMI 464 1515	ORMSSON VÍK - EGILSSTÖÐUM SÍMI 4712038	ORMSSON PAN-NESKAUPSSTAÐ SÍMI 477 1900	ORMSSON ÁRVIRKINN-SELFOSSI SÍMI 480 1160	GEISLI VESTMANNAEYJUM SÍMI 481 3333	TÆKNIBORG BORGARNESI SÍMI 422 2211	OMNIS AKRANESI SÍMI 433 0300	BLÓMSTURVELLIR HELLISSANDI SÍMI 436 6655
---	---	---	---	---	--	---	---	---	--	---	---	---



Viðtalið

LOGI EINARSSON



Var kallaður útsfararstjóri Samfylkingarinnar

Það hvarflaði ekki að Logi Einarssyni þegar hann gekk inn á landsfund Samfylkingarinnar snemma sumars 2016 að fimm mánuðum síðar yrði hann orðinn formaður flokksins. Hann var þá óbreyttur bæjarfulltrúi á Akureyri og nánast enginn utan hans heimabyggðar þekkti deili á honum. Logi tók við Samfylkingunni í molum, hún hafði naumlega sloppið við að þurrkast út af þingi og var uppfull af innanmeinum. Því var jafnvel spáð að Logi yrði síðasti formaður Samfylkingarinnar.

Texti / Magnús Geir Eyjólfsson

Myndir / Hallur Karlsson

Eg var látinn vita af því bæði af félögum og andstæðingum að þetta væri vonlaust tafl, að þetta væri búið. Einhverjir nefndu mig útfararstjóra Samfylkingarinnar. Ég held að það hafi frekar hert mig, enda var ekkert úr háum söðli að detta,“ segir Logi um þá stöðu sem hann var skyndilega kominn í, þ.e. að vera formaður stjórnmalaflokks.

Fimm mánuðum áður hafði Logi gengið sem óbreyttur flokksmaður inn á landsfund Samfylkingarinnar á Grand hóteli. Loftið var lævi blandið. Í kosningunum þremur árum áður hafði Samfylkingin sett Íslandsmet í fylgistapi og linnulausar deilur um ástæður þess og gagnrýni á forystu flokksins fór fram fyrir opnum tjöldum. Fram undan var formannslagur á milli Magnúsar Orra Schram og Oddnýjar Harðardóttur en Árni Páll Arnason hafði áður dregið framboð sitt til baka.

Nokkrum dögum fyrir umræddan landsfund fór Logi að velta því fyrir sér hvort hann ætti að gefa kost á sér í embætti varaformanns færi svo að Oddný færi með sigur af hólmi. „Ég hugsaði hvort ég gæti boðið upp á öðruvísi og breiðari ásýnd fyrir flokkinn sem sveitarstjórnarmaður, landsbyggðarmaður og auðvitað karlmaður. Ég talaði við mitt nánasta fólk og ákvað að ef svo færi að Oddný sigraði þá myndi ég bjóða mig fram sem ég og gerði. Svo hefur það haft afleiðingar sem ég reiknaði með, sóttist ekki eftir og bjóst ekki við.“

Sækist ekki eftir leiðtoga-hlutverki en enda þar

Það verður seint sagt að pólitíkin sé Loga í blóð borin. Hann er fæddur og alinn upp á Akureyri, sonur kennarahjóna og enginn honum náinn hefur tekið þátt í stjórnmalastarfi. Sjálfur sótti hann nokkra fundi hjá Alþýðubandalaginu á menntaskólaárunum en um miðjan níunda áratug síðustu aldar hélt hann til Noregs, þá tvítugur að aldri, til að læra arkitektúr. Þar með lauk afskiptum hans af stjórnmalum næstu tvo áratugin. Það er ef undan er skilin hönnunarvinna hans fyrir Vinstri græna þar sem hann teiknaði gamla merki flokksins sem var í notkun allt fram til ársins 2016. „Ég byrjaði ekki í pólitík af einhverri alvöru fyrr en eftir hrunið. Þá sat ég eins og margir aðrir Íslendingar og gapti út í loftið milli vonar og ótta og skildi ekkert hvað var að gerast en fannst að maður þyrfti á einhvern hátt að taka þátt í þessu,“ segir Logi sem hóf að mæta á fundi hjá Samfylkingunni. „Svo var opið prófkjör í febrúar 2009 og ég var þá alveg nýr í flokknum en ákvað að hella mér í það og náði þriðja sæti en fell niður í fjórða sæti vegna kynjareglu sem var bara hið besta mál. En þetta nægði til þess að ég varð varaþingmaður 2009–2013, kom nokkrum sinnum inn án þess þó að rista djúp spor í stjórnmalasögun.“ Logi hellti sér í bæjarmálin á Akureyri eftir þetta og skipaði þriðja sætið á lista flokksins í bæjarstjórnarkosningunum 2014. Efstu tveir fulltrúar listans heltust hins vegar úr lestinni og skyndilega var Logi orðinn bæjarfulltrúi. „Það er pínulítið mín saga. Ég hef svo sem ekki verið að sækjast eftir áhrifum eða leiðtogahlutverki en ég enda þar.“

Sárir og langþreyttir flokksmenn

Haustið 2016 var óvænt boðað til þingkosninga eftir að ríkisstjórn Sjálfstæðisflokks og Fram-

sóknarflokks sprakk í kjölfar uppljóstrana úr Panama-skjölunum. Niðurstaða þeirra kosninga var hreint afhróð fyrir Samfylkinguna, 5,7 prósent atkvæða og einungis þrjú þingmenn. Logi náði hins vegar að olnboga sig inn á þing eins og hann orðar það sem eini kjördæmakjörni þingmaður flokksins. „Það stefndi í þetta fyrir kosningar, skoðanakannanir mældu okkur illa og við höfðum lítið traust meðal kjósenda og við endum þar þrjú. Daginn eftir tilkynnti Oddný mér það að hún ætlaði að stíga til hliðar og axla ábyrgð á ósigrinum þrátt fyrir að það sé á engan hátt hægt að kenna henni um hann. Ég bað hana um að hugsa málið en hún var alveg sannfærð.“ Logi tók því við keflinu sem varaformaður. „Þá þurfti ég að bretta upp ermar og brosa framan í myndavélarnar og láta líta út fyrir að vera öruggur þrátt fyrir að maður væri óttalega lítill innra með sér.“

Aðkoman fyrir Loga, ef það má orða það svo, var hreint ekki falleg. Samfylkingin, sem hafði verið stofnuð til að sameina vinstri vænginn og verða mótvægi við Sjálfstæðisflokkinn, var orðin að smáflokki sem rétt náði að skrifa yfir fimm prósent þröskuldinn. Flokksmenn voru bæði sárir og langþreyttir eftir langvarandi innanflokksátök. „Það er auðvitað þannig að kjósendur sjá á fólki hvort því líði vel, hvort þeir eru vinir og hvort hópurinn er samstilltur. Ég held einfaldlega að kjósendur hafi séð það á okkur að svo var ekki.“

Höfðum ekkert í það kompaní að gera

Það stefndi í erfitt kjörtímabil fyrir Loga og félag hans enda útheimtir það mikla vinnu að halda úti þriggja manna þingflokki. „Hvort við hefðum haldið þetta út í fjögur ár, ég veit það ekki,“ segir Logi en eins og svo oft áður voru utanaðkomandi aðstæður honum í hag. Ríkisstjórn Sjálfstæðisflokks, Bjartrar framtíðar og Viðreisnar sprakk og enn og aftur var boðað til kosninga þar sem Samfylkingin rúmlega tvöfaldaði fylgi sitt og bætti við sig fjórum þingmönnum. „Þó að það væri auðvitað ekki spennandi að fara í kosningar svo skömmu eftir að hafa farið í gegnum þessar erfiðu kosningar þá eygðum við samt ákveðið sóknarfæri og mér fannst skipta máli þá að við stilltum upp fjölbreyttum einstaklingum á lista. Við tefldum fram nýju fólki og ég tel okkur hafa tekist vel upp. Við fengum ágætis útkomu út úr þeim kosningum og erum með sjö þingmenn núna og á því hef ég getað byggt.“

Logi eygði tækifæri til að koma flokknum í ríkisstjórn því fljótlega eftir kosningar hóf hann stjórnarmyndunarviðræður við VG, Pírata og Framsóknarflokk um ríkisstjórnarsamstarf. Þeim viðræðum var hins vegar slitið eftir þriggja daga viðræður og fór svo að VG fór í sæng með Sjálfstæðisflokki og Framsóknarflokki. Logi segir þá niðurstöðu vonbrigði enda ekkert sem benti til annars á þeim tímamarki en að flokkarnir væru samhuga. „Samfylkingin og Vinstri græn voru sammála í skatta- og velferðarpólitík, Framsóknarflokkurinn á sínum bestu dögum er með sterka félagslega taug og hefur alveg getað unnið í þá áttina líka, Píratar ábyrgt og gott fólk sem er nauðsynlegt að hafa á þinginu. Ég sá ekkert, ég sá enga hindrun. Vonbrigðin snérist fyrst og fremst um það hvað fólk gafst auðveldlega upp,“ segir Logi. „Það er ekkert leyndarmál að það var orðað við okkur að koma með í það stjórnarsamstarf en það var ekkert þar fyrir okkur. Það lá alveg fyrir að Sjálfstæðisflokkurinn var ekki að fara að gera þær grundvallarbreytingar á skattkerfinu eða

velferðarkerfinu sem þjóðin þarf. Núna ætla þeir sér ekki að hrófla við sjávarútvegskerfinu og ekki einu sinni skoða gjaldmiðlamálin þannig að við höfðum ekkert inn í það kompaní að gera.“

Kannski lengra á milli VG og Samfylkingar en ég hélt

Logi segir vonbrigðin að hafa ekki náð að mynda ríkisstjórn frá miðju og til vinstri sárari en ella í ljósi kjaraviðræðna sem nú standa yfir. Þar skipti aðkoma ríkisvaldsins miklu máli. „Það er auðvitað það sem skorti strax í stjórnarsáttmálanum fyrir ári síðan. Þá lá alveg fyrir að þessi vetur kæmi með þessum kröfum en ríkisstjórnin hefur ekki lagt neitt haldfast á borðið“. Alvörufélagshyggjustjórn hefði forgangsraðað öðruvísi, svo sem með tekjuskiptu skattkerfi sem hlífir lágtekju- og meðaltekjufólki. „Ég hélt í sakleysi mínu og einfaldni að þetta væri nákvæmlega sama skattapólitík og Vinstri græn töluðu um fyrir kosningar. Ég hélt að það væri formsatriði að þessir flokkar tveir næðu að minnsta kosti saman um þetta. En kannski snýst þetta ríkisstjórnarsamstarf svo um eitthvað allt annað en hægri og vinstri. Kannski snýst það einmitt um íhaldssemi, um að viðhalda gömlum kerfum sérhagsmunahópa. Kannski snýst það um að viðhalda rétti útgerðarinnar til þess að sitja á sameiginlegri auðlind þjóðarinnar og nýta hana fyrir litla peninga. Kannski snýst þetta um hagsmuni landbúnaðarins eingöngu en ekki hagsmuni neytenda. Kannski snýst þetta um það að afneita því að stór og örugg mynt geti skilað ávinningi fyrir launafólk. Kannski skilur meira á milli Samfylkingarinnar og Vinstri grænna en ég í einfaldni minni hélt. Kannski eru þessir flokkar eðlisólíkir.“

Þetta aðgerðaleyfi ríkisstjórnarinnar í kjaramálunum telur Logi vera einkennandi fyrir ríkisstjórnina. „Þau tala um að þau hafi siglt lyngnan sjó og komið mörgum málum í gegn. Ég held að þetta sé fyrst og fremst ríkisstjórn aðgerðaleyfis. Hún er ekki að taka á neinum málum, hún er að viðhalda kerfum en hún er ekki að gera neitt. Það er eitt ár rúmlega síðan þessi ríkisstjórn var stofnuð og það lá alveg fyrir að það þyrfti að fara í húsnæðisátak. Þess vegna fór Samfylkingin strax í að búa þær tillögur til en við vöknum upp við það árið 2019 að ríkisstjórnin er að ákveða einhvern starfshóp. Ég veit ekki af hverju. Mér finnst vera drollaraháttur á þeim, þau eru sein til verka og fyrst og fremst finnst mér þau vera að vinna töluvert á forsendum stærsta flokksins í ríkisstjórninni, Sjálfstæðisflokksins.“

Hvað væruð þið að gera öðruvísi ef þið sætuð í ríkisstjórn?

„Við hefðum að sjálfsögðu ráðist í breytingar á skattkerfinu sem hefðu hlíf meðaltekju- og lágtekjufólki og lagt aðeins meiri álögur okkur betur stæðu. Við hefðum ráðist í meiri stórsókn í menntamálum, að sjálfsögðu hafið vinnu með öðrum flokkum um breytingar á fiskveiðistjórnunarkerfinu sem leiddu til þess að þjóðin fengi meiri og sanngjarnari arð af sameiginlegri auðlind. Við sjáum núna að veiðigjöldin eru lækkuð um um 3–4 milljarða en það er líka verið að lækka fé til hafrannsóknna sem er undirstaða ekki bara efnahags okkar heldur lífríkis líka. Við hefðum útvíkkað gjaldmiðlanefndina og látið hana líka skoða hvaða hagsmunir gætu falist í því að vera með aðra mynt en krónuna í staðinn fyrir að stinga hausnum í sandinn eins og strútur og segja „krónan skal það vera“. Það er svo margt sem við hefðum gert öðruvísi.“



Gætum við verið að horfa á ófyrirséðar aðstæður

Það stefnir í mikinn átakavetur á vinnumarkaði. Himinn og haf skilja að kröfur verkalyðshreyfingarinnar annars vegar og atvinnurekenda hins vegar í yfirstandandi kjaraviðræðum og ekki er að heyra á samningsaðilum að það þokist í samkomulagsátt. Þvert á móti má heyra á forystu verkalyðsfélaganna að hún séu farin að undirbúa verkfallsaðgerðir. Aðspurður út í hvort Samfylkingin styðji kröfur verkalyðshreyfingarinnar, meðal annars um 425 þúsund króna lágmarkslaun, svarar Logi: „Ef þú horfir á það hvað þú færð fyrir 425 þúsund krónur á mánuði; þegar þú þarft að leigja á dýrum og erfiðum markaði í Reykjavík, þegar þú þarft að vera með tvö börn í leikskóla, íþróttum og félagsstarfi, kaupa mat sem er mörgum tugum prósentna dýrara en í nágrannalöndum okkar, þá er ég ekkert svo viss um að 425 þúsund geri meira en að dekka einn mánuð í útgjöldum. Ef þú horfir á þetta þannig þá er þetta bara ósköp eðlilegt. Á endanum snýst þetta um að fólk geti lifað. Hvort að það er eitthvað sem geti stefnt einhverjum stöðugleika í hættu fer það eftir því hvort einhverjir aðrir hlutir eru gerðir líka. Það er ekkert víst að þessar kröfur hefðu orðið upp á þessa krónutölu ef hér hefði verið mynduð félagshyggjustjórn sem hefði lagt fram breytingar á skattkerfi og styrkt félagslegar aðstæður fólks.“

Logi vonast til þess að samningsaðilar nái skynsamlegri lendingu og að ríkisstjórnin stígi fram með aðgerðir láglaunafólki til hagsbóta. „Ég held hins vegar að þau lendi í verulegum vandræðum ef þau koma ekki fram með neitt bitastætt. Þá getum við verið að horfa á ófyrirséðar aðstæður í íslenskum stjórnámálum. Ef ríkisstjórnin er ekki tilbúin til að gera neitt, þá þarf hún að fara frá. Vegna þess að þá þarf annars konar stjórn. Ég vil ekki að ríkisstjórn springi við þessar aðstæður en ef það verður erum við tilbúin í kosningar.“

Það hefur löngum verið sterk taug á milli verkalyðshreyfingarinnar og jafnaðarmannaflokka

”

„Ef ríkisstjórnin er ekki tilbúin til að gera neitt, þá þarf hún að fara frá. Vegna þess að þá þarf annars konar stjórn.“

Logi tók við Samfylkingunni á botninum. Flokkurinn hafði nánast þurrkast út í þingkosningum og flokksmenn voru langþreyttir og sundurlyndir.

á Íslandi en á síðustu árum virðist sem þessi tengsl hafi rofnað. Þetta hefur orðið sérstaklega áberandi með tilkomu nýrrar forystu innan verkalyðshreyfingarinnar sem sækir sitt pólitíska bakland til hins nýstofnaða Sósíalístaflokks fremur en klassísku vinstri flokkanna. Hafa vinstri flokkarnir alveg misst tengslin við verkalyðshreyfinguna? „Ég sé þá taug en ég hef auðvitað tekið eftir því að það eru ekkert allir sem koma auga á hana. Sumum finnst hún hafa trosnað og einhverjum slitnað. Hún birtist auðvitað fyrst og fremst í því hversu samhljóða áherslur Alþýðusambandsins, til dæmis, og þeirra mála sem að við höfum lagt fram og tölum fyrir í þinginu eru. Þetta eru sömu málin. Á þann hátt er taugin mjög sterk og sýnileg. Hvort hún endurspeglast í því að formaður Samfylkingarinnar og forseti ASÍ sitja og drekka kaffi tvisvar í viku og ræða málin, nei það er ekki þannig. Við reynum að vera í sambandi við þau og það mætti gjarnan okkar vegna vera meira.“

Fennir ekki yfir Klaustursmálið

Þing kemur saman að nýju eftir jólaaleyfi í næstu viku. Síðustu þingfundirnir í fyrra voru þingmönnum þungbærir enda fóru þeir fram í skugga Klaustursmálsins þar sem sex þingmenn Miðflokksins og Flokks fólksins fóru ófögurum orðum um tiltekna kollega sína á þingi. Forsætisnefnd þingsins hugðist vísa málinu til siðanefndar Alþingis en þangað komst málið aldrei þar sem allir nefndarmenn lýstu sig vanhæfa, að kröfu Miðflokksins. Logi kveðst ekki geta sagt til um hvert framhald málsins verði. „Það bíða okkar mjög mörg mál sem tengjast kjarasamningum, veggjöldum, þriðja orkupakkanum og ýmislegt annað og við verðum að vera starfhæft þing. Ég mun auðvitað bara mæta í vinnuna og vinna að þeim málum sem ég er kjörinn til að gera. En umræðan um hvernig okkur miði áfram í átt að betra samfélagi, meira jafnrétti, þar sem minnihlutahópar og fatlaðir eru virtir, sú umræða og sú vinna verður að halda áfram á öllum sviðum samfélagsins. Ég held að það fenni ekki yfir þetta. Á endanum er starfið sérstakt vegna þess að þú ert kjörinn af þjóðinni til þess að gegna því í tiltekinn tíma og það er þjóðin sem getur hafnað þér. Ég er sannfærður um að þetta mál er ekki búíð. Við eigum öll eftir að fara í kosningar þar sem við erum dæmd af okkar verkum og orðum.“

Sjálfur var Logi á meðal þeirra sem komu við sögu í Klaustursupptökunum er Gunnar Bragi Sveinsson vitnaði til Loga sem mannsins í stráþilsinu „sem

dansaði nánast á typpinu með Skriðjökklum“. Logi segist ekki taka slíkar blammeringar nærri sér. „Eitt er hvort þú fellir einhverja pólitíska sleggjudóma um andstæðinga þína sem meidda ekkert. Svo eru aðrir hlutir sem voru grófari og niðrandi um kyn og jafnvel hópa sem eru veikir fyrir. Það er greinamunur þar á. Ég tók því frekar léttvægt að vera kallaður trúður sem dansar á stráþilsnum næstum því á typpinu, það truflar mig ekki neitt. Ég hef talað við Gunnar Braga um þau orð sem hann lét falla í minn garð. Ég tek þeim ummælum ekkert alvarlega. Það voru önnur ummæli sem voru miklu verri, sársaukafyllri, fordómafyllri.“

Býst við Ágústi Ólafi í febrúar

En það voru ekki bara Miðflokksmenn sem tóku sér leyfi frá þingstörfum vegna hneykslismála því Ágúst Ólafur Ágústsson, þingmaður Samfylkingarinnar, fór í tveggja mánaða leyfi eftir að trúnaðarnefnd Samfylkingarinnar áminnti hann fyrir kynferðislega áreitni gegn Báru Huld Beck, blaðamanni á Kjarnanum. Logi gerir ráð fyrir að Ágúst Ólafur snúi til baka í febrúar. En nýtur hann trausts innan flokksins? „Ég get ekki talað fyrir hvern einasta félagsmann í Samfylkingunni en ég að minnsta kosti trúir því að fólk, þó að því verði jafnalvarlega á og geti hrasað sem er nú einu sinni saga mannsins frá örófi alda, eigi að geta fengið fyrirgefningu ef það raunverulega iðrast og leitar leiða til að bæta ráð sitt. Það hefur hann verið að gera þannig að þetta er í höndunum á honum.“

Ágúst Ólafur gerði erfitt mál verra þegar Bára Huld steig fram og sagði þingmanninn hafa gert lítið úr hegðun sinni, í yfirlýsingu þar sem hann greindi frá málinu. „Ég ætla ekki að fara út í hans viðbrögð við þessu eða hvernig hann gerði það, hann verður að svara fyrir það sjálfur. Samfylkingin kom ekki að þeirri yfirlýsingu, við sáum ekki innihaldið. Mér fannst hins vegar akkúrat þetta mál sýna hvað það skiptir miklu máli að flokkar hafi hlutlausar siðanefndir og úrskurðarnefndir sem í situr fagfólk þannig að þú getir boðið þeim sem kvarta yfir óásættanlegri hegðun upp á hlutlausar meðferð sem hægt er að treysta.“

En eiga mál sem þessi heima á borði flokksstofnana, er ekki hreinlegast að vísa þeim til þar til bærra yfirvalda?

„Samkvæmt 4. grein siðareglna okkar þá er það þannig að ef mál eru líkleg til að varða við refsilöggjöfina þá eru þolendur hvattir til og fá hjálp frá úrskurðarnefndinni til að leita með málið



VINSÆLUSTU LÚXUSBÍLAR Á ÍSLANDI 2018

VOLVO XC60 AWD HANNÆÐUR FYRIR ÞIG

Volvo XC60 AWD er sannarlega einstakur bíll. Hann var valinn heimsbíll ársins 2018 af World Car Awards og öruggasti bíllinn hjá Euro NCAP árekstrarprófunarstofnuninni. Hann var einnig valinn jeppi ársins 2018 af Bandalagi íslenskra bílblaðamanna og hefur hlotið fjölda annarra verðlauna.

Volvo XC60 AWD er skandinavísk nútímahönnun að innan og utan og sænsk gæðaframleiðsla beint frá Gautaborg sem byggð er á náttúrulegum gæðaefnum sem gera hverja ökuferð að einstakri upplifun.

XC60 AWD dísil verð frá: 7.490.000 kr.
XC60 AWD T8 tengivinn verð frá: 8.790.000 kr.

VOLVO XC90 AWD OKKAR SÝN Á LÚXUS

Volvo XC90 AWD hefur verið hlaðinn lofi frá því hann kom fyrst á markað sem endurspeglast í meira en 65 alþjóðlegum verðlaunum. Hann var kynntur sumarið 2015 á Íslandi og valinn Bíll ársins á Íslandi 2016 og skömmu síðar Jeppi ársins í Bandaríkjunum. Honum hefur hlotnast fjöldi annarra verðlauna m.a. öruggasti bíllinn og öruggasti stóri jeppinn af Euro NCAP og hlaut Top Safety Pick af Bandarísku umferðaröryggisstofnuninni (IIHS).

Volvo XC90 AWD er skandinavískur lúxus beint frá Gautaborg hlaðinn búnaði og þægindum.

XC90 AWD dísil verð frá: 8.990.000 kr.
XC90 AWD T8 tengivinn verð frá: 10.690.000 kr.

VOLVO XC40 AWD TÍMAMÓTABÍLLINN

Það eru breyttir tímar. Meira er ekki lengur allt. Volvo XC40 AWD hefur allt sem þú þarft. Engu er ofaukið. Framúrsteftnuleg hönnunin og nýstárleg tæknin gera þennan jeppa alveg einstakan. Svo einstakan að hann var valinn Bíll ársins í Evrópu 2018 og að auki fékk hann fimm stjörnur í árekstrarprófunum Euro NCAP. Skandinavískur lúxus í nýstárlegum búningi.

XC40 AWD dísil verð frá: 6.490.000 kr.
XC40 AWD bensín verð frá: 6.990.000 kr.

**Komdu og skoðu þessa vinsælu verðlaunajeppa
í nýjum glæsilegum sýningarsal Volvo að Bíldshöfða 6**



V O L V O

Volvo á Íslandi | Brimborg

volvocars.is

Brimborg Reykjavík | Bíldshöfða 6 | Sími 515 7000 Brimborg Akureyri | Tryggvabraut 5 | Sími 515 7050



Vidtalið

LOGI EINARSSON

til lögreglu. Ef kæmi upp mál er varðar börn eru þau send beint til barnaverndaryfirvalda. Þannig að Samfylkingin er ekkert að halda inni hjá sér neinum málum er varða lögbrot. Það er einungis fjallað um mál sem eru ósæmleg, ósiðleg. Í Samfylkingunni eru 16-17 þúsund manns, þar er hvorki verra né betra fólk en annars staðar í samfélaginu. Það segir sig sjálft að í svona stórum félagsskap þá koma upp erfið mál. Fólki verður á, fólk gerir mistök. Það er mjög mikilvægt að við getum búið til samfélag, boðið upp á fundi, aðstöðu og umhverfi þar sem konum, ungu fólki og öllum líður vel í og eru öruggir vissir um að ef eitthvað svona kemur upp, þá fer það ekki inn á skrifstofu til formanns og undir teppi.“

Fyrirverandi þingmaður Samfylkingarinnar, Helgi Hjörvar, hefur sömuleiðis verið sakaður um áreitni gagnvart konum. Aðspurður út í það mál segir Logi að það hafi aldrei komið inn á hans borð enda hafi Helgi ekki verið kjörinn þingmaður eða gegnt trúnaðarstörfum fyrir flokkinn eftir að hann var kjörinn formaður. „Ég hef kynnt mér það mál eins og hægt er. Þar lá það fyrir að það var enginn sem stóð á bak við kvörtunina – enginn sem kom fram undir nafni. Þess vegna bjuggum við þessa trúnaðarnefnd til, til þess að sá sem kvartar geti verið öruggur um að njóta nafnleyndar en geti samt staðið á bakvið kvörtunina.“

Braggamálið komið út fyrir það sem eðlilegt er

Það liggur beint við að spyrja arkitektinn Loga út í borgarmálin þar sem Samfylkingin hefur haft mikið um það að segja hvernig borgin þróast. Gríðarlega mikil uppbygging hefur átt sér stað í miðborginni undanfarin ár og svo hefur megnið af vetrinum farið í að þræta um eina tiltekna byggingu, braggann fræga. „Reykjavíkurborg hefur á síðustu 100 árum þróast að mörgu leyti á afleitan hátt og hún er auðvitað dæmi um þetta ameríska módel sem varð til í upphafi 20. aldarinnar þegar fólk var að eignast einkabíl í staðinn fyrir að þú byggðir á þessari hefðbundnu evrópsku borg með þéttari landnotkun. Ég get alltaf sem arkitekt haft mína persónulega skoðun hvort það hafi tekist vel upp með einstakt hús, hvort mér finnst það fallegt eða ljótt en ég held að almennt að þær breytingar sem gerðar hafa verið séu til bóta. Reykjavíkurborg hefur verið að leiða mjög metnaðarfulla íbúðaruppbyggingu og kannski þá metnaðarfyllstu sem við höfum séð.“

Logi telur hins vegar að of mikið hafi verið gert úr braggamálinu. „Það koma upp vísbendingar um mikla framúrkeyrslu og ekki ætla ég að afsaka það. Í kjölfarið á því kemur út skýrsla innri endurskoðunar, þar finnst mér ábyrgðarkeðjan liggja nokkuð ljós fyrir. Það er sjálfsagt mál að fjalla um þetta mál og það er ekki léttvægt þegar farið er illa með almannafé. Mér finnst þetta hins vegar vera komið töluvert langt út fyrir það sem eðlilegt er. Þar með er ég ekki að segja að öllum þessum peningum hafi verið illa varið því þetta er að mörgu leyti merkilegt hús og hluti af okkar byggingasögu.“

Stráplis til að krydda sjóvið

Utan stjórnmalanna eru það fyrst og fremst sköpun og listir sem eiga hug og hjarta Loga. Samhliða kennarastarfinu var faðir hans myndlistarmaður og áhugi Loga á þeirri iðju hans leiddu hann út í arkitektúr og hefur hann rekið eigin stofu í 14 ár. En Logi vakti fyrst athygli á annars konar listsköpun því hann var meðlimur í hinni goðsagnakenndu gleðihljómsveit Skriðjökklum á 9. áratugnum en það er einmitt þar sem Gunnar Bragi sótti umrædda tilvitnun á Klaustursbarnum

og vitnað er í að framan. Logi fékk það óvenjulega hlutverk í hljómsveitinni að vera dansari og útskýrir hvers vegna. „Við vorum náttúrlega fjörugur félagsskapur ungra manna og virkilega í baldnari kantinum í árgangnum og höfðum vit á að virkja það í hljómsveitarbras í staðinn fyrir eitthvað verra. Við vorum átta eða níu saman og þessi hljómsveit var stofnuð þótt þetta hafi meira verið eins og ungmennafélag. Það var ekkert inni í myndinni að það yrðu bara teknir fjórir bestu hljóðfæraleikararnir og hinir skildir út undan. Þannig að það var fyllt upp í hlutverk eftir getu hvers og eins og af því að ég var ekki bestur og ekki næst bestur á gítar, þá þurfti að finna annað hlutverk fyrir mig og ég var bara dansari.“

Varstu látinn dansa í stráplisi?

„Til að krydda sjóvið gekk ekkert upp að koma fram í venjulegum fötum heldur þurftum við að klæða okkur upp á og ég man að ég var töluvert oft í pilsum og einhverjum gærum. Líklega hefur Gunnar Bragi einhvern tíma komið í Miðgarð og ég þá verið í pilsu. Ég efast samt um að það hafi verið það stutt að það hafi verið ósiðlegt. Þessu fylgdi auðvitað töluvert fjör og kannski ekki allt sem borgar sig að segja. Þetta var töluvert útgerð og hljómsveitin átti töluvert af vinsælum lögum en það er gallinn að dansinn sést ekki á hljómplötunum.“

”

„Líklega hefur Gunnar Bragi einhvern tíma komið í Miðgarð og ég þá verið í pilsu.“

Ef ríkisstjórnin leggur ekkert bitastætt fram í kjaraviðræðum þarf hún að fara frá segir Logi sem er tilbúinn í kosningar.



Pólitíkin er hliðarspor

Það er ekki hægt að segja að Logi hafi fengið langan tíma til að aðlagast nýju hlutverki í stjórnmalum eftir að hafa starfað sem arkitekt í um aldarfjórðung. Hann var skyndilega kominn í sviðsljós fjölmiðlanna og eitt af því sem kom honum á óvart var að fólk fór að gera athugasemdir við klæðaburð hans. „Þá var fyrst verið að láta mig vita að ég ætti ekki að vera svona klæddur heldur hinsegin. Ég er á sextugsaldri og búinn að starfa allt mitt líf í einhverju allt öðru umhverfi og ákvað þegar ég kom hingað að vera í nákvæmlega eins fötum og ég var þar. Það kom mér á óvart hvað fólk hafði miklar skoðanir á því.“

Hafðir þú á einhverjum tímamarki áhyggjur af því að þú værir kominn í hlutverk sem þú myndir ekki ráða við?

„Ég var örugglega að hugsa: mun þetta verða hægt? Mun þetta ganga? Flokkurinn orðinn þrjú þingmenn og maður velti því fyrir sér hvort þetta væri búið. Ég held að hræðslan hafi snúist meira um það frekar en að mér fyndist óþægilegt í hvaða stöðu ég var. Ég hef oft lent í alls konar stöðum þar sem ég hef bæði gert mig að fífla og gengið ágætlega. Ég er ekkert viðkvæmur fyrir sjálfum mér en þarna var ég allt í einu kominn með flokk í hendurnar.“ Segist Logi hafa fengið ýmis misvísandi skilaboð, sumir sögðu honum að hann yrði að taka sæti í ríkisstjórn svo að flokkurinn lifði af á meðan aðrir ráðlögðu honum eindregið frá því. Hann ákvað hins vegar að fara þá leið sem reynst hefur honum best til þessa, að stjórnast af innsæinu. „Ég held að það hjálpi mér að ég er tilbúinn að takast á við þetta. Ég bauð mig fram aftur síðasta vor, því ég tel mig hafa erindi en mig langar þetta ekkert svo mikið. Mér finnst ég þó vera á réttum stað í dag og geti gert gott. Ég hef ekki metnað til að verða eitthvað bara til þess að verða það. Mér leið ágætlega sem arkitekt, gerði ágætis hluti inn á milli eins og gengur. Þetta hliðarspor sem pólitíkin er, er meira svona eitthvað sem hefur gerst svolítið óvart. Ég held að það hafi hjálpað mér þetta æðruleysi gagnvart hlutverkinu og það að ég er alveg rólegur í hjartanu því að mig langar að eyða síðustu árunum sem arkitekt.“

Logi rifjar upp í léttum dúr að einhver hafi líkt honum við Claudíus Rómarkeisara. „Þá var það þannig að það var sífelld barátta um keisaratignina – vélráð, eitranir og morð. Keisarinn á undan, Caligúla, var ofsóknaróður og það var lagt á ráðin að allir sem voru skyldir honum yrðu drepnir. Nema þeir skildu eftir einn veikburða einstakling úti í sveit sem enginn datt í hug að gæti orðið keisari og hét Claudíus. Þegar Caligúla var svo drepinn var Claudíus sá eini eftir í ættinni og hann gerður að keisara. Hann sat í 13 ár, ég á kannski 11 eftir.“

Samfylkingin mun ná fyrri styrk

Líkt og sagði í inngangi var megintilgangurinn með stofnun Samfylkingarinnar að vera mótvægi við Sjálfstæðisflokkinn á vinstri væng stjórnmalanna. Þannig var það framan af og var gjarnan talað um tveggja turna tal, eða allt fram til ársins 2013 þegar fylgi flokksins hrundi. Telur formaðurinn að hann nái að koma flokknum á sama stall og áður? „Ég held að Samfylkingin sé í dag mótvægi við Sjálfstæðisflokkinn, við erum enginn turn enda geta hús verið tilkomumikil og falleg þótt þau séu lágreistari. Samfylkingin er í hægum vexti og ég held að það sé betra að þetta gerist hægt og rólega. Ég er sannfærður um að við eigum meira inni. Ég held að Samfylkingin verði komin á þann stað sem hún á að vera þegar hún er komin í góða ríkisstjórn sem byggir á málefnaáherslum jafnaðarmanna. Ég er viss um að við komumst þangað en hvenær veit ég ekki. Ég held að við gætum náð mjög mörgum skemmtilegum og góðum málum á dagskrá ef við myndum mynda ríkisstjórn frá miðju til vinstri þar sem Samfylkingin væri kjölfestuflokkur og við hefðum svo Viðreisn og Pírata öðrum megin við okkur og Vinstri græn hinum megin við okkur.“



Taktu stjórn

Þú hefur sýnina, viljann og markmiðin. Taktu stjórnina! Við hjálpum þér að koma auga á þá hæfleika sem í þér búa og yfirstíga það sem heldur aftur af þér. Þú eykur sjálfstraustið, finnur nýjar leiðir og tekur stærri skref með skýrari markmið. Þú virkjar sköpunarkraftinn og kemur þér og öðrum á óvart. Það er komið að þér.

Næstu námskeið

Dale Carnegie á kvöldnámskeið	30. janúar - Uppselt
Dale Carnegie á kvöldnámskeið	14. mars
Dale Carnegie á kvöldnámskeið	29. apríl
Dale Carnegie morgunnámskeið	19. febrúar
Dale Carnegie þriggja daga	5. apríl
Áhrifaríkar kynningar	12. febrúar
Árangursrík sala	7. febrúar
Árangursrík sala	6. mars
Framúrskarandi öryggismenning	6. mars
Leiðtogaþjálfun fyrir stjórnendur	4. mars
Stjórnendaþjálfun	28. febrúar

[Kynntu þér námskeiðin á dale.is](#)



Útrunnar kennitölur

Eftir / Friðriku Benónýsdóttur

Kröftugar auglýsingar Gráa hersins svokallaða hafa vakið athygli og umræður á samfélagsmiðlunum undanfarið. Þar er sjónum beint að þeim aldursfordómum sem virðast ríkja meðal íslenskra atvinnurekanda og þeirri staðreynd að fjöldi fólks yfir sextugu missir vinnuna vegna aldurs og fær ekki nýja vinnu vegna þess að kennitalan er það eina sem atvinnurekandinn skoðar á ferilskýrslum þess. Þetta fólk er með útrunnar kennitölur. Það er komið fram yfir síðasta söludag á vinnumarkaðnum og kemur í mörgum tilfellum ekki til álita við nýráðningar.

Á Íslandi búa um fimmtíu þúsund manns yfir sextugu, samkvæmt Þjóðskrá. Þetta fólk á flest að baki langan og farsælan feril í hinum ýmsu atvinnugreinum, hefur öðlast reynslu, þroska, þekkingu og yfirsýn sem



„Eigum við þá bara að setja alla milli sextugs og sextíu og sjö ára á atvinnuleysisbætur? Hefur þjóðfélagið efni á því?“

unga fólkið hefur enn ekki tileinkað sér. Það virðist ekki skipta máli. Sú æskudýrkun sem heltekið hefur þjóðfélagið síðustu áratugi – sem 68-kynslóðin sem nú er á sjötugsaldrinum átti stærstan þátt í því að skapa, svo kaldhæðnislegt sem það nú er – hefur orðið þess valdandi að enginn vill ráða gamalt fólk í vinnu. Hversu sprækt það er, vinnusamt, samviskusamt og reynt á sínu sviði er aukaatriði í samanburði við aldur þess. Fjöldmörg dæmi eru um að ráðningarskrifstofur ýti umsóknum fólks yfir sextugu út af borðinu og sendi þær ekki einu sinni til atvinnurekandans sem er að leita að starfsfólki. Það er gengið út frá því sem gefnu að hann/hún kæri sig ekki um einhverja gamlingja í sinn starfsmannahóp. Það þarf ekki einu sinni að skoða það.

Nú er í tísku að fegra eftirlaunaárin og alls kyns fyrirtæki hafa sprottið upp til að gera eftirlaunaþegum alls kyns gylliboð um skemmtun á efri árunum. Allt gott um það að segja en eftirlaunaaldur á Íslandi er sextíu og sjö ár, ekki sextíu, og því vandséð hvernig það er hugsað að hafa fólk atvinnulaust í sjö ár áður en þeim aldri er náð. Á hverju á það að lifa? Eiga allir að hafa safnað gildum sjóðum yfir starfsævina og geta sest í helgan stein eftirlaunalaust? Þeir sem þannig hugsa þekkja greinilega illa íslenskt launaumhverfi. Það er minnihluti vinnandi stétta sem hefur tök á því. Eigum við þá bara að setja alla milli sextugs og sextíu og sjö ára á atvinnuleysisbætur? Hefur þjóðfélagið efni á því?

Auðvitað eru fleiri en ein hlið á þessu máli, eins og öllum öðrum. Fólk með langa starfsreynslu í sínu fagi er eðlilega komið í hærri launaflokka en þeir sem eru að byrja í starfinu og ekki ólíklegt að atvinnurekendur horfi til þess við ráðningar. En það kostar líka að sóa mannauði sem hefur verið byggður upp á heilli starfsævi. Það kostar að þjálfar upp nýtt fólk. Og hver á að kenna þessu nýja fólki ef þeir sem reynsluna hafa eru horfnir af vinnumarkaðnum? Á það bara að læra af sjálfu sér? Þetta þarf að endurhugsa. Skammtíma gróðasjónarmið geta nefnilega verið varasöm þegar til lengri tíma er lítið. Þau koma okkur í koll síðar eins og dæmin sanna. Höfum við ekkert lært?

Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlar - fyrir þarmaflóruna og varnir líkamans!



"Íðraólga þ.e. uppþemba, vindgangur, niðurgangur og/eða hægðatregða er ekki eðlilegt ástand til langs tíma og getur verið merki um ójafnvægi í þarmaflóru okkar. Eg mæli með Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlum."
- Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarperapisti

abel heilsuvörur
www.abelheilsuvorur.is



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON



Eftir / Ólaf Stephensen

Innlent=hreint, útlent=óhreint?

■ Einkennilega svarthvít umræða hefur spunnizt um innflutning matvæla í framhaldi af dómum Hæstaréttar og EFTA-dómstólsins, þess efnis að bann íslenskra stjórnvalda við innflutningi á fersku kjöti, eggjum og mjólkurvörum sé brot á EES-samningnum.

Býsna margir virðast þeirrar skoðunar að ekki eigi að fara að dómsniðurstöðunni. Er þá ýmist vísað til efnahagslegra hagsmuna innlendra framleiðenda búvara eða til sjónarmiða um dýra- og lýðheilsu. Ýmsir halda því fram í umræðunni að erlent kjöt og jafnvel grænmeti eigi ekki að flytja inn, nema þá í undantekningartilfellum.

Við þennan málflutning má gera margvíslegar athugasemdir. Í fyrsta lagi liggur fyrir að innlend búvöruframleiðsla annar ekki eftirspurn. Ef ekki hefði verið flutt inn bæði kjöt og grænmeti á undanförmum árum hefði orðið skortur, með tilheyrandi verðhækkunum og fátæklegu úrvali í verzlunum og skerðingu á lífskjörum almennings.

Annað sjónarmið er að áhættu vegna viðskipta með mat er aldrei hægt að útiloka, en margir virðast halda að með því að loka landinu fyrir innfluttum mat sé það hægt.

Það er fullkomlega ómálefnalegt að halda því fram að heimurinn sé svarthvítur og innlend framleiðsla sé hrein og laus við sjúkdóma eða bakteríur, en erlend vara sé óhrein og sýkt. Ríkisútvarpið upplýsti til dæmis í síðustu viku að sýklalyfjaónæmar bakteríur hefðu fundizt í innlendum kjötvörum. Í sömu viku voru sagðar fréttir af því að innlendir kjúklingaframleiðandi hefði þurft að innkalla vörur vegna salmonellasmits. Ef við ætlum að útiloka áhættuna, verðum við einfaldlega að sleppa því að borða. Við getum hins vegar lágmarkað áhættuna með ýmsum ráðum.

Þriðja ábendingin er að sérfræðingar eru almennt sammála um að hvað varðar hættuna á bæði smiti dýrasjúkdóma og útbreiðslu sýklalyfjaónæmis séu aðrir áhættuþættir stærri en þeir sem tengjast matvörum. Einn þeirra er gífurleg fjölgun ferðamanna hér á landi og stóraukin ferðalög Íslendinga til útlanda. Þrátt fyrir þetta leggur enginn til að ferðamönnum sé haldið frá landinu eða ferðalög Íslendinga til útlanda takmörkuð. Ferðamenn eru þvert á móti boðnir velkomnir, tugþúsundum saman, á íslensk býli þar sem bæði er ræktað grænmeti og haldnar skepnur.

Í fjórða lagi liggur ljóst fyrir að það væri brot á alþjóðasamningum Íslands að viðhalda banninu við innflutningi á ferskvöru. Nýjar takmarkanir á innflutningi á mat væru brot á sömu samningum. Hvort tveggja gæti haft ófyrirsjáanlegar afleiðingar fyrir hagsmuni íslensks atvinnulífs.

Þegar öllu er á botninn hvolft, getum við ekki varið okkur fyrir áhættu vegna sjúkdóma með því að loka landinu, hvorki fyrir vörum né fólki. Við eigum að virða alþjóðlegar skuldbindingar Íslands og hafa viðskipti og samskipti milli landa sem frjálsust. Um leið eigum við að viðhafa strangt eftirlit og grípa til aðgerða ef hætta steðjar að – og hafa samstarf um slíkt við nággranna lönd okkar, eins og ríki Evrópska efnahags-svæðisins gera. Þannig tryggjum við bæði hagsæld og heilsu.



Höfundur er framkvæmdastjóri Félags atvinnurekenda.

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



Sleggjan

„Er að horfa á Ófærð og er orðlaus og sár!“



Unni Helgi Óttarsdóttur, móðir barns með Downs-heilkenni, misbauð þegar hún horfði á nýjasta þátt af Ófærð, en í honum lætur ein persónan, þorparinn Markús, þau orð falla að Skúli nokkur sé „korter í Downs“.

„Ísland á heimsmet í að eyða fósturum með Downs-heilkenni. Ísland á líklega líka heimsmet í að ná aldrei að framleiða sjónvarpsefni án þess að niðra fatlað fólk, einkum með þroskahömlun.“

Freyja Haraldsdóttir aktivisti.



„Við lýsum yfir miklum vonbrigðum með orðavalið enda margt annað í boði heldur en að særa og hæðast að fólk með Downs-heilkenni.“



Stjórn Félags áhugafólks um Downs-heilkenni hagnar orðnotkun þáttarins.

„Má ekki vera óheflaður karakter sem segir óviðeigandi hluti? Ég er ekki að réttlæta þetta og réttlæta raunveruleikann. Enn ég er að réttlæta handrit sem á að sýna raunveruleikann. Ráðist á raunveruleikann.“



Í Twitter-færslu fórnar athafna- og fjölmiðlamaðurinn Sigmar Vilhjálmsson höndum yfir viðbrögðum áhorfenda.



„Vigdís Hauksdóttir magalenti makalausri tillögu sinni um að vísa skýrslu um Nauthólsveg 100 til héraðssaksóknara í upphafi fundar í borgarstórn í dag – með því að draga hana til baka. Þannig fór um sjóferð þá.“

Dagur B. Eggertsson lætur Vigdís heyra það á borgarstjórnarfundum, vegna tillögu hennar og Kolbrúnar Baldursdóttur, borgarfulltrúa Flokks fólksins, um að vísa Braggamálinu til héraðssaksóknara.

„Tillagan er þeim sem að henni standa til lítils sóma, enda ber hún fyrst og fremst vott um pólitískan ofsá.“



Kolbrún Bergþórsdóttir segir engin rök eða staðreyndir á bak við tillögu Vigdísar og Kolbrúnar.



„Í alvöru kyssið peninga, krakkar. No joke.“
Fyrirlesarinn Alda Karen Hjaltalín hvetur fólk að kyssa peninga, það sé skotheld leið til að hagnast.

„Yfirleitt eru svona lukkuriddarar og loddarar ekki í fréttum í siðmenntuðum löndum. En þeir eru það hér – í forheimskunarlandinu.“

Pétur Tyrfingsson sálfræðingur segir Óldu Karen ekki hafa vit á því hvernig megi fækka sjálfsvígum á Íslandi, en Alda Karen hefur sagt opinberlega að setningin „þú ert nóg“ sé lausn við sjálfsvígsvandanum.



Góð vika

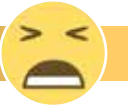


Kristján Loftsson

Lífið á það til að leika við Kristján Loftsson, útgerðarmann og sérlegan áhugamann um hvalveiðar. Hann fékk himnasendingu í vikunni þegar hagfræðistofnun HÍ gaf út skýrslu sem unnin var fyrir atvinnuvegaráðuneytið þar sem niðurstaðan er sú að hvalveiðar eru þjóðhagslega arðbærar jafnvel þótt tekjur af veiðunum hafi verið hverfandi. Er lagt til í skýrslunni að bæta í hóp þeirra tegunda hvala sem eru veiddar við Íslandsstrendur á sama tíma og setja þurfi skorður við hvalaskoðun, enda hafi hún áhrif á hegðun hvala og trufla þá við fæðuleit. Loks er ýjað að því að setja þurfi sérstök lög til að vinna gegn uppgangi hryðjuverkasmataka á Íslandi. Ekki má vinna vera til að vernda Kristján við uppáhaldsiðju sína.



Slæm vika



Jón Baldvin Hannibalsson

Fyrirlesarinn Alda Karen Hjaltalín átti erfitt uppdráttar í vikunni eftir röð óheppilegra ummæla um peningakossafleens og forvarnir gegn sjálfsvígum sem varð til þess að fræðimenn settu ofan í við hana. En það hefði þurft djöfullega viku til að slá út Jón Baldvin Hannibalsson. Fjöldi kvenna hefur stigið fram og sakað hann um kynferðislega áreitni og spanna þessar ásakanir langt tímabil, eða allt frá því hann var skólameistari á Ísafirði. Sérstakur #metoo-hópur hefur verið tileinkaður honum á Facebook. Loks var fyrirhugaðri útgáfu bókar Jóns Baldvins, sem gefa átti út í tilefni áttæðisafmælis hans og inniheldur ræður, rit og greinar eftir hann, frestað. Út af svoltlu.



ALVOGEN STYRKIR ÍSLENSKAN HANDBOLTA



Gestgjafinn

FERÐALÖG

8 æðislegir pöbbar í Dublin

Eiginlega má segja að eitt helsta kennileiti Dublinar sé pöbbar enda eru þeir æði margir og setja skemmtilegan svip á borgina, hver öðrum líflegri.



Long Hall.



Texti / **Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir**
Myndir / **Úr safni**

Þar eru afar lifandi og skemmtilegir og óhætt að segja að tónlistin sé þeim í blóð borin sem sést einmitt vel á mörgum pöbbum þar sem þeir leika af fingrum fram fyrir gesti og gangandi. En þegar úrvalið er mikið getur reynt erfitt að velja rétta pöbbin og því bendi ég hér á nokkra af þeim þekktari og að margra mati bestu.

The Cobblestone

Þessi pöbb sem er svolítið út úr er afar skemmtilegur og alveg þess virði að taka á sig krók og splæsa í leigubíl. Pöbbinn er vinsæll meðal heimamanna og sérstaklega þekktur fyrir ekta írsku tónlist þar sem fótum er stappað, höndum oft klappað og jafnvel brestur á með dansi. Kannski lýsa einkunnarorð staðarins best stemningunni en þau eru „A drinking pub with a music problem“, einfalda þýðingin væri þá eitthvað á þessa leið: pöbb með tónlistarvandamál.

Vefsíða: cobblestonepub.ie



John Kavanagh – The Gravediggers

Ekki er hægt að fjalla um pöbba í Dublin nema nefna þennan en hann er ekta af gamla skólanum og sumir segja að á honum sé besti Guinnessinn í bænum. Pöbbinn sem er vinsæll meðal heimamanna á sér langa sögu en hann var stofnaður 1833 og hefur verið í sömu fjölskyldu alla tíð síðan og þykir merkilegur

fyrir þær sakir og líklegt er að einhver úr Kavanaghs-fjölskyldunni komi til með að hella í glasið þitt. Nafnið The Gravediggers kemur vegna þess að pöbbinn er staðsettur við hliðina á kirkjugarði og um að gera að blanda geði við eigendur og heimamenn og láta þá segja sér sögur um pöbbinn.

Heimilisfang: **1 Prospect Square, Glasnevin, sjá einnig á Facebook.**

O'Donoghue's

Hér er frábær pöbb sem enginn ferðalangur ætti að láta fram hjá sér fara en þar er lögd áhersla á hefðbundna írsku tónlist eins og hún gerist best. Ég mæli með að fólk sem ætlar að upplifa þennan pöbb sé snemma í því þar sem hann er sérlega vinsæll. Á hverju kvöldi koma saman írskir tónlistarmenn til að spila saman á fíðlur, flautur og fleiri hljóðfæri. Gaman er frá því að segja að það var á þessum pöbb sem hljómsveitin The Dubliners byrjaði og meðlimir hennar koma enn saman á O'Donoghue's til að spila.

Vefsíða: odonoghues.ie



The Brazen Head

Þessi pöbb gefur sig út fyrir að vera elsti pöbb Írlands en hann getur rakið sögu sína allt til ársins 1198, þó er ekki vitað hvaða hluti af pöbbum er frá þessum tíma. Það

er gaman að koma í drykk á The Brazen Head þar sem veggirnir eru þaktir gömlum myndum, blöðum og auglýsingum sem setur skemmtilegan svip á staðinn. Hægt er að fá ekta pöbbamat og tilvalið að gæða sér á



The Palace Bar

Pöbbarnir á Temple Bar-svæðinu eru fremur óáhuga-verðir túristastaðir og fáir heimamenn sækja þangað. Þó er einn pöbb á þessu svæði sem Írar fara á og það er The Palace Bar en hann á nokkuð

langa sögu eða allt frá 1823 og gaman að fá sér þar drykk. Þarna eru Írar úr öllum stigum þjóðfélagsins og eitthvað af túristum líka. Barinn er skemmtilega stúkaður af með milliveggjum þannig að hver og einn situr í einkonar hólf. Þarna er gott úrval af handverksbjór fyrir þá sem vilja hvíla sig á Guinness. Ristuðu samlökurnar þeirra eru afbragðsgóðar en þær eru vinsælar hjá Írum og hentugt snakk þegar líða tekur á kvöldið.

Vefsíða: thepalacebardublin.com

The Stag's Head

Hér er enn einn pöbb sem er í miðbæ Dublinar en hann er í Viktoríustíl með steinda glugga, dökkar viðarinnréttingar og svo trónir hjartarhöfuð yfir barnum. The Stag's Head er vinsæll og því getur stundum verið erfitt að fá borð, sérstaklega um helgar en stemningin þar er oft skemmtileg. The Stag's Head er einungis í um fimm mínútna göngufæri frá Grafton Street og því tilvalið að skjóta sér þangað til að hvíla sig á verslunarrápi og svala þorstanum á ekta írskum pöbb eins og þeir gerast bestir.

Vefsíða: louisfitzgerald.com/stagshead

Slattery

Ég ætla að enda á að segja ykkur frá góðum pöbb sem er norðanmegin við Liffey-ána, aðeins austan við göngugötuna Marry St. Því þangað hef ég nokkrum sinnum skotið mér á milli verslunaranna og þar eru fáir túristar en stemningin ekta írsk. Slattery er hefðbundinn pöbb þar sem hægt er að fá sér Guinness og ýmislegt annað góðgæti. Þeir bjóða upp á ekta írskan morgunmat og þetta er einn af mjög fáum pöbbum í landinu sem mega vera með opið allan daginn eða frá kl. 7 á morgnana.

Vefsíða: slatterys.bar



Dublin er afskaplega skemmtileg heim að sækja.



WOW air flýgur til Dublinar allt árið um kring. Verð frá 6.999 kr. aðra leið með sköttum.



4 Arkitektúr á að vera leitandi

Sigurður Einarsson arkitekt veitir innsýn í arkitektúr á Íslandi dag.



6 Gera það gott í hönnun

Verk Jonas Bjerre-Poulsen og Kasper Rønn hafa verið lofuð í hástert.

MANNLÍF

/ Fasteignir

FÖSTUDAGURINN 18. JANÚAR 2019

Í SAMSTARFI VIÐ

HÚS
OG HÍBYLI



Eign vikunnar

STRIKIÐ 1

Í himnesku umhverfi við sjávarsíðuna

Texti / Sjöfn Þórðardóttir Myndir / Úr myndasafni Fjárfestingar fasteignafélags



Þetta glæsilega fjölbýlishús stendur við Strikið 1 á fallegum stað í Sjálandshverfi í Garðabæ. Sjálandið liggur við Arnarnesvoginn í Garðabæ í friðsælu og fallegu umhverfi við sjávarsíðuna. Sjáland hefur sérstakt yfirbragð, það er að segja að skipulag hverfisins tekur mið af nálægð þess við sjóinn, en hverfið stendur á ströndinni við Arnarnesvog og eitt aðaleinkenni þess er gott útsýni yfir voginn allt til Snæfellsjökuls og til Esju. Umhverfið laðar að og býður upp á fjölbreyttar leiðir til útivistariðkunar fyrir alla aldurshópa.

Í húsinu eru til sölu glæsilegar og vandaðar íbúðir fyrir sextíu ára og eldri og alls eru fjörutíu og tvær íbúðir í húsinu. Íbúðirnar eru allt frá 84 fermetrum til 180 fermetra að stærð. Húsið er vel einangrað að utan og álklætt með endingargóðri, smekklegrri og viðhaldslitilli áklæðningu. Íbúðunum fylgja ýmist góðar svalir, þakgarðar eða timburverandir með skjólgirðingum á jarðhæð. Öllum íbúðum fylgir stæði í upphitaðri og lokaðri bílageymslu þar sem gert er ráð fyrir að hægt sé að hláða rafmagns- eða tengivinnbíla.

Öryggið í fyrirrúmi

Íbúðirnar eru afar vandaðar og afhendast fullbúnar án gólfefna að undanskildum baðherbergjum og þvottahúsum sem verða flísalögð. Skipulagið er hið besta og stílhreint yfirbragð yfir eigninni. Mikið er lagt upp úr öryggi og íbúðunum fylgir mynddyrasími. Jafnframt fylgja íbúðunum reykskynjarar sem og í sameign sem verða vaktadír af stjórnstöð öryggisfyrirtækis. Í hverju stigahúsi verður sameign fullfrágengin með lyftu. Sameign og lóð að utan verður fullfrágengin á smekklegan máta og stéttar við húsið hellulagðar og upphitaðar með snjóbræðslukerfi.

Örstutt í þjónustu í Jónshúsi og samgöngurleiðir góðar

Vel er hugað að lífsgæðum íbúanna og má nefna að innan hússins verður sameiginlegur



Fjárfesting fasteignasalan er með þessar glæsilegu íbúðir á sölu og er eftirspurnin mikil, enda um að ræða vandaðar eignir og einstaka staðsetningu.

„Vel er hugað að lífsgæðum íbúanna og má nefna að innan hússins verður sameiginlegur salur fyrir íbúa þar sem hægt er að halda fundi eða mannfagnaði.“

salur fyrir íbúa þar sem hægt er að halda fundi eða mannfögnuði. Ekki er þó um eiginlega félagsaðstöðu eða skipulagt félagsstarf að ræða. Hins vegar er handan götunnar Þjón-

ustusel Garðabæjar, og staðsett í Jónshúsi fyrir eldri borgara Garðabæjar. Ökuleiðir til og frá hverfinu eru greiðfarnar. Skammt frá eru tveir þjónustukjarnar sem tilheyra miðbæ Garðabæjar en það er verslunarkjarninn við Litlatún 3, á mótum Hafnarfjarðarveggar og Víflsstaðavegar en hann hefur reynst afar vinsæll og er vel sóttur af Garðabæingum og nærsveitungum. Jafnframt við Garðartorg er öflugt verslunar- og þjónusturými, stjórnsýsla og menning. Við Arnarnesvoginn er náttúruleg fjara og í framhaldi af henni er sjóbaðsströnd sem snýr í sólarátt. Ströndlangan er opin öllum

íbúum og almenningi og gangstígur tengir hana og hverfið við miðbæ Garðabæjar ásamt öflugum göngustíganeti bæjarins sem er mikill kostur.

Ylströndin er steinsnar frá en þar er mögulegt að njóta sands og sólar. Það er ekki eingöngu í Nauthólsvík sem íslenskir sóldýrkendur geta komist í tæri við strandstemningu. Í Sjálandshverfinu er ylströnd sem jafnan nýtur mikilla vinsælda á góðviðrisdögum.

Til framtíðar

Hjúkrunarheimilið Ísafold sem er rekið af Hrafnistu er staðsett á næstu lóð, sem mætti hugsa sem ákveðið öryggi í framtíðinni en um þetta þarf að semja. Ísafold er fremur nýlegt og glæsilegt hjúkrunarheimili ásamt þjónustumiðstöð. Þjónustumiðstöðin fyrir eldri borgara er staðsett á jarðhæðinni og þar er boðið upp ýmsa þjónustu.

Fjárfesting fasteignasala er með þessar glæsilegu íbúðir á sölu og er eftirspurnin mikil, enda um að ræða vandaðar eignir og einstaka staðsetningu. Sjón eru sögu ríkari.

Nánari upplýsingar veita Óskar Þór Hilmars-son, löggiltur fasteignasali, í síma: 822-8750, Guðjón Sigurjónsson, löggiltur fasteignasali, í síma 846-1511, Smári Jónsson, löggiltur fasteignasali, í 864-1362 og Edda Svavars-dóttir, löggiltur fasteignasali, í síma 845-0425. Einnig er hægt að hafa samband við Fjárfestingu fasteignasölu í síma: 562-4250.

DOMUSNOVA

Fasteignasala



Viðir Arnar Kristjánsson



Guðný Ösp Ragnarsdóttir



Haukur Halldórsson



Bergþóra Lárusdóttir



Snorri Björn Sturluson



Inga Björg Sigurðardóttir



Ólafur Sævarsson



Kristín Einarsdóttir



Agnar Agnarsson



Vilborg Gunnarsdóttir

*Ertu í söluhugleiðingum
á nýju ári?*



Hrannar Jónsson



Guðný Guðmundsdóttir



Diðrik Stefánsson



Ingunn Björg Sigurjónsdóttir



Björgvin Þór Rúnarsson



Hrafnkell Pálmason



Magnús Guðlaugsson



Sigurður Jónsson



Gunnar Vilhelmsson



Bjarni Stefánsson



Oscar Clausen



Sigurberg Guðjónsson



Árni Helgason



Sverrir Sigurjónsson



Aðalsteinn Bjarnason



Vera Sigurðardóttir



Steinar Ársælsson



Kristín Björg Jónsdóttir



Sigríður Elka Guðmundsdóttir



Óskar Már Alfreðsson



Þessi verk eru sýnishorn af þeim verkum sem Batteríð Arkitektar hafa hannað.

Umhverfismálin eiga að vera í fararbroddi

Skáli Alþingis – tekin í notkun 2002. Mynd: Bragi Þór Jósefsson

Harpa – hönnuð í samstarfi við Henning Larsen Architects og Studio Olafur Eliasson tekin í notkun 2011. Mynd: Nic Lehoux.

Umsjón: Stefánía Albertsdóttir Mynd af Sigurði: Hallur Karlsson

Batteríð Arkitektar er með stærstu arkitektastofum á Íslandi með vel menntaða og reynslumikla starfsmenn sem hafa tekið þátt í stórum og fjölbreyttum hönnunarverkefnum bæði innanlands og utan. Við báðum Sigurð Einarsson arkitekt, sem stofnaði fyrirtækið árið 1988 ásamt Jóni Ólafi Ólafssyni og hefur starfað þar óslitið síðan, um að veita okkur innsýn inn í arkitektúr á Íslandi í dag og gefa okkur sýnishorn af verkum sem Batteríð arkitektar hafa hannað.

Hvaða straumar og stefnur eru mest áberandi í dag? „Allt og ekkert. Það sem ég á við með því er að það er erfitt að segja að ein stefna sé meira áberandi en önnur því í dag eru arkitektar víða að vinna út fyrir þægindarammann – í allar áttir. Arkitektúr á að vera leitandi og núna þegar nánast allt er tæknilega mögulegt sjáum við fjölbreytileikann blómstra sem aldrei fyrr.“

Hvar standa Íslendingar á heimsvísu er varðar arkitektúr og samkeppnishæfni? „Margt af því sem íslenskir arkitektar eru að gera stenst allan samanburð við það sem best gerist í heiminum. Arkitektasamkeppnir hér heima eru alþjóðlegar og þar standa íslenskir arkitektar sig með ágætum og það sama má segja erlendis – við hjá Batteríinu Arkitektum höfum t.d. bæði unnið arkitektasamkeppnir og alútboð í Noregi.“

Hvaða bygging á Íslandi finnst þér skara fram úr varðandi hönnun og gæði? „Það fyrsta sem kemur upp í hugann er einbýlishús eftir Högnu Sigurðardóttur í Garðabæ. Þar hefur ekki bara verið á ferðinni góður arkitekt heldur líka frábær verkkaupi sem hafði skilning og metnað til að halda í þessa ferð út fyrir þægindarammann með Högnu. Húsið er í senn með sterkar form- og efnislegar tengingar við Ísland, hefur umhverfisvænt yfirbragð löngu áður en slíkt varð móðins, rýmismyndun er frábær, lýsingin þjónar arkitektúrnum í hvívetna og húsið virðist „funkera“ vel með sveigjanlegum opnunum milli rýma svo það helsta sé nefnt.“

Hver er þín framtíðarsýn fyrir Reykjavík og þróun borgarinnar? „Ég er í stórum dráttum sáttur við stefnuna eins og hún birtist í Aðalskipulagi Reykjavíkur. Umhverfismálin eiga að vera í fararbroddi. Eitt af mikilvægu markmiðunum í



Sigurð Einarsson arkitekt, sem stofnaði fyrirtækið árið 1988 ásamt Jóni Ólafi Ólafssyni og hefur starfað þar óslitið síðan



Íþróttamiðstöð Grindavíkur – sem var tekin í notkun 2015. Mynd: Guðfinna Magnúsdóttir.

því samhengi eru skjólmyndun sem allt of oft er meira í orði en á borði. Ég tel rétt að leggja ríkari áherslu á veðurfarslega þætti við skipulag og ekki sist útfærslur í uppbyggingu borgarinnar. Þessi atriði fara vel saman við þéttingu byggðarinnar.“

Hvernig verkefni finnst þér sjálfum skemmtilegast að fást við? „Mér finnst skemmtilegast að fást við flókin og krefjandi verkefni. Slík verkefni kalla á meiri tíma og yfirlegu og eru í eðli sínu stanslaus endurmenntun. Oft þarfnast þau mikilla samskipta við verkkaupann í sameiginlegri leit að hinni réttu lausn. Þetta geta allt eins verið litil verkefni eins og stórar byggingar og skipulagsverkefni en eiga það sameiginlegt að stuðla að framþróun í hugsun, þróun og lausnum.“

Hvað er mikilvægast þegar kemur að góðri hönnun? „Forsendur fyrir góðri hönnun er góður verkkaupi. Það er sama hvað arkitektinn er góður, ef verkkaupinn hefur ekki skilning á því að fylgja honum og bakka upp hans hugmyndir verður útkoman oft eitthvert miðjumóð. Góð hönnun er vel útfært samhengi hlutanna og því ber að varast að steypa mörgum ólíkum óskum og hugmyndum í einn graut. Þar aftur spilar skilningur og samvinna verkkaupans stórt hlutverk.“

Hvaða ráð vilt þú gefa arkitektum og hönnuðum framtíðarinnar? „Arkitektúr snýst fyrst og fremst um að búa til rými fyrir fólk til að lifa og starfa í. Ný og göfugri viðmið birtast okkur reglulega í mannvirkjum þar sem best tekst til að horfa á umhverfið okkar og þarfir í sífellt nýju ljósi. Arkitektar þurfa að vera trúir sjálfum sér og sinni sannfæringu og tilbúnir til að vera leiðandi í þessari endalausni vegferð.“



HÚS OG HÍBYLI



Janúarblaðið var að koma út og almanak fyrir árið 2019 fylgir með!



Falleg heimili, trendin 2019, miminalískur lífsstíll, dönsk hönnun og margt fleira.

Ekki láta þetta spennandi blað framhjá þér fara

Heima er best.

Hjá Heimavöllum búa um tvö þúsund fjölskyldur í öruggum leigueignum um land allt. Hjá okkur hugsar þú um þig og þína meðan við sjáum um húsfélagið og viðhaldið.

Þú finnur leigueignaframboð okkar á heimavellir.is.
Er nýja heimilið þitt kannski þar?



HEIMA
VELLIR
ÖRUGGLEIGA



Harbour-stólarnir, upphaflega sérhannaðir fyrir Menu Space, höfuðstöðvar Menu.



Enclose chair hannaður fyrir Fogia.



Hvítt, stílhreint eldhús á ensku sveitabýli, hannað af Norm Architects.

Danskir skólafélagar gera það gott í hönnun

Texti: Katrín Andrésdóttir Myndir: Norm Architects

Jonas Bjerre-Poulsen og Kasper Rønn hafa hlotið mikið lof fyrir verk sín.

Skólafélagarnir og jafnaldrarnir Jonas Bjerre-Poulsen og Kasper Rønn stofnuðu saman Norm Architects árið 2008 en báðir útskrifuðust þeir með láði sem arkitektar frá The Royal Academy of Fine Arts nokkrum árum áður. Kasper Rønn lagði sérstaka áherslu á húsgagnahönnun en Jonas Bjerre-Poulsen hafði áður lært listir og heimspeki í Róm, auk þess sem hann hefur lokið háskólaprófi í alþjóðaviðskiptum í Kaupmannahöfn, og getið sér gott orð á sviði ljósmyndunar. Það er því óhætt að segja að saman búi þessi danska tvenna yfir víðtækri þekkingu og reynslu og er það ekki að ástæðulausu sem þeir Jonas Bjerre-Poulsen og Kasper Rønn eru nefndir til sögunnar þegar umræðan um útbreiðslu skandinavískrar hönnunar ber á góma.

Hönnun Jonasar Bjerre-Poulsen og Kaspers Rønn er fyrst og fremst minimalísk, tímalaus og hagnýt en skandinavískur módernismi er mjög einkennandi í öllum þeirra verkum. Í



hugum Jonasar Bjerre-Poulsen og Kaspers Rønn snýst hönnun ekki um að búa til nýja þörf hjá neytendum heldur uppfylla raunverulegar þarfar sem þegar eru til staðar.

Norm Architects hafa hlotið mikið lof fyrir hönnun sína en stór hönnunarfyrirtæki í Skandinavíu hafa vakið mikla athygli fyrir vörur sínar hannaðar af Norm Architects.

Jonas Bjerre-Poulsen og Kasper Rønn eiga meðal annars heiðurinn af Milk Lamp fyrir &Tradition auk Offset Sofa og Harbour Chair fyrir MENU. Þá virðast einfaldlega öll þau rými sem félagarnir vinna að verða að sannkölluðu augnakonfekti.



Jonas Bjerre-Poulsen og Kasper Rønn eru snillingar í að taka það sem fyrir er flókið og strípa það niður í minimalískt, þar sem fagurfræði og notagildi ráða ávallt ríkjum. Þeir bera virðingu fyrir hönnun fyrri alda og reyna eftir fremsta megni að nýta sér hana í nýjar útfærslur og nútímavæðingu. Hvort sem verkefni snúa að sýningarrýmum, vöruhönnun, arkitektúr eða iðnhönnun gæti djúpstæðs skilnings á náttúrulegum efnem og smáatriðum sem setja punktinn yfir i-ið.



Hönnun Jonasar Bjerre-Poulsen og Kaspers Rønn er fyrst og fremst minimalísk, tímalaus og hagnýt en skandinavískur módernismi er mjög einkennandi í öllum þeirra verkum.

Kasper Rønn og Jonas Bjerre-Poulsen

**HÚS
OG HÍBYLI**

Hús og híbýli er vandað og rótgróið tímarit um íslensk heimili, hönnun og allt það nýjasta fyrir heimilin.

ALVÖRU ÚTSALA Í MÚRBÚÐINI



Harðparket, víniparket, viðarparket

Allt að 50% AFSLÁTTUR

Verðdæmi:

8mm Harðparket Smoke Eik. Verð nú **770 kr/m²** 50% afsáttur
 12mm Harðparket Eik hvíttuð. Verð nú **1.718 kr/m²** 25% afsláttur
 14mm Parket Eik hvíttuð Natural. Verð nú **1.995** 50% afsláttur

20 -40% AFSLÁTTUR

Flísar MIKIÐ ÚRVAL



Frá kr. **950** pr. m²

Ceraviva Cementi ljós 60x60 Verð nú **2.392** kr/m²
 Prestige hvítar 30x75 Verð nú **2.094** kr/m²
 Veggflísar 10x30 Ral 9016 hvít mött Verð nú **1.614** kr/m²
 Veggflísar 15x15 dökk grá mött Verð nú **950** kr/m²

CERAVID



3-6 lítra hnappur

CERAVID SETT
 WC - kassi, hnappur og hæglökandi seta. Þýsk gæðavara
29.168
 Áður kr. 38.890

25% AFSLÁTTUR

Skál: „Scandinavia design“

LuTool gráðukútsög
 254mm blað
20.168
 Áður kr. 26.890

Sög með 305mm blaði
26.918



Sög á mynd m. 305mm blaði

Oulin og Bolego stálvaskar Margar gerðir

Verð frá **3.294**

30-40% AFSLÁTTUR



Bíla & gluggaþvottakústur, gegn um rennandi 116>180cm, hraðtengi með lokun

2.018

Áður kr. 2.690



25% AFSLÁTTUR

Áltröppur og stigar fyrir heimilið og fagmenn. Verð nú frá

3.992 kr.



20% AFSLÁTTUR

20% AFSLÁTTUR

Lavor háþrýstidælur 130-180 bör
 Verð nú frá: **9.992** kr.

MIKIÐ ÚRVAL



Snjóskóflur og snjósköfur í miklu úrvali

Verð frá **1.584** kr.

20% AFSLÁTTUR



20% AFSLÁTTUR

Tower Nano sturtuset

Verð nú: **9.592**

Áður kr. 11.990



Gua-543-1 vegghengdur vaskur, 1mm stál, einnig fánlegur í borð

7.794

Áður kr. 12.990



40% AFSLÁTTUR

20% AFSLÁTTUR

Egematur Aria

3.996

Verð áður 4.995



20% AFSLÁTTUR

BOZZ- LH2202 Hitastýrt sturtutæki m. niður- eða uppstút (rósettur fylgja)

7.112

Áður kr. 8.890



Tia Pro Trappa 5 þrep.

Verð nú: **15.112**

Áður kr. 18.890



Reykjavík Kletthálsi 7. Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Reykjanesbær Fuglavík 18. Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14
 Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

Afslættir gilda til 31/1/2019 aðeins á auglýstar vörur og á meðan birgðir endast.

MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

h Hús og húbýli

Óskalistinn Umsjón / Stefania Albertsdóttir



Langar að ganga Jakobsveginn

Sólveig Baldursdóttir er myndlistamaður sem stundaði nám við skúlpúrdeild Myndlista- og handiðaskóla Íslands frá 1980-82. Ásamt því stundaði hún nám við myndhöggvaradeild Det Fynske Kunstakademí á árunum 1983-1988. Einnig starfaði hún í stúdíó Nicolí í Carrara frá 1990-1994 þar sem hún vann að eigin verkum. Í dag starfar Sólveig í DAM-teymi Hvítabandsins á geðsviði Landspítalans og sér þar um skapandi starf m.a. á leirverkstæði og í sköpun og tjáningu. Við spurðum Sólveigu hvað væri helst á óskalistnum hennar.

Hvað hefur þig alltaf dreymt um að eignast? „Mig hefur alltaf dreymt um að eignast vinnustofu með stórum gluggum, með útsýni yfir haf og fjöll.“

Hvert myndir þú fara í ferðalag ef þú værir að fara í draumaferðina þína? „Ég myndi fara í mánaðarferðalag til Tíbet og síðan myndi ég ganga allan Jakobsveginn.“

Hvaða stóll væri draumastóllinn þinn? „Það væri stóll eftir danska hönnuðinn Hans Wegner.“

Óskar þú þér einhvers í eldhúsið? „Já, ég hefði ekkert á móti því að hafa grænmetiskokk í eldhúsinu hjá mér alla daga.“

Stærsta óskin væri? „Að geta skilið eftir mig nokkur viskukorn sem barnabörnin geta leitað í þegar ég er farin.“

Besta kaffihúsið? „Mokka stendur alltaf fyrir sínu.“



Fallegasti staðurinn á Íslandi? „Ætli ég segi bara ekki Skagafjörðurinn og Mývatnssveitin.“

Fallegasta bygging á Íslandi? „Það eru margar fallegar byggingar á Íslandi en ég er alltaf einstaklega hrifin af Hallgrímskirkju, hún er sterk, öðruvísi, ekki alltaf falleg en kemur manni sífellt á óvart í alla vega veðrum og vindum. Það er gott að sitja í kyrrðinni innandyrna og njóta byggingarstrúktúrsins og gráu skugganna í mismunandi dýptum.“

Málverk eftir hvaða listamann væri á þínum óskalista? „Það væri málverk eftir Agnesi Martin.“

Mildir litatónar

Vasi frá Milan Pekar, Geysir Heima.

Cloud sófi frá Bolia, Snúran.

Modern sófaborð með hillu, Línan.

Hlýlegt hliðarborð, Fakó.

Flos IC FI gölfhlampi, Lumex.

Tondo Mortel frá Design House Stockholm, EpaL.



Umsjón / Elín Bríta Myndir / Frá framleiðendum

LI-ION technology

GÆÐI OG ÞJÓNUSTA



PON er umboðsaðili

JUNGHEINRICH



Hillulyftari



Þrönggangalyftari



Dráttartæki



Stafflari



Tínslutæki



Dráttartæki



Disellyftari



Rafmagnslyftari



Brettatjakkur



Rafmagnsbrettatjakkur

Við bjóðum alla Jungheinrich eigendur velkomna!

PON Pétur O. Nikulásson ehf. | Melabraut 21, 220 Hafnarfjörður | Sími: 580 0110 | pon.is

PON
GÆÐI OG ÞJÓNUSTA

STÓR ÚTSALA REKKJUNNAR Í FULLUM GANGI! 20-60% AFSLÁTTUR

VERÐDÆMI

Hágæða heilsudýna
með botn og fótum.
Stærð 160x200cm

Verð frá
98.000 kr.

VERÐDÆMI

Höfðagaflar ýmsar
stærðir á frábæru verði.
160cm breiður

Verð frá
39.900 kr.

Bellona Dreamline
Luxury Edition
Hágæða millistíf sjö svæðaskipt
heilsudýna með botni með

30% afslætti

Stærð: 120x200cm
Fullt verð 111.120 kr.

Útsöluverð
77.784 kr.

VERÐDÆMI

Amerísk
heilsurúm með botni
Queen size frá

153.000 kr.

Útlitsgallaðar, sýningar og skiptidýnur,
heilsurúm, stakar dýnur, sængur, heilsukoddar,
lök og höfðagaflar á ótrúlegu verði.

Mikið úrval af stillanlegum rúmum á frábæru verði.

Bjóðum upp á allt að
**12 vaxtalaust
kreditkortalán,**
einnig hægt að greiða
með Netgíró

Komdu strax í dag og gerðu frábær kaup!

rekkjan
HEILSURÚM



ALVOFEN EXPRESS | VIÐ VERKJUM, BÓLGU OG HITA

- INNIHELDUR ÍBÚPRÓFEN
- MJÚK HYLKI TIL INNTÖKU
- VERKAR HRAÐAR EN ÖNNUR ÍBÚPRÓFEN

Alvofen Express 400 mg mjúk hylki. Ábendingar: Alvofen Express er ætlað til notkunar hjá fullorðnum og börnum eldri en 12 ára. Lyfið er ætlað til meðferðar gegn einkennum gigtar- eða vöðvaverkja, bakverks,

taugaverkja, migrenis, höfuðverks, tannverks, tíðaverkja, hita og einkennum kvæfs og flensu. Dagsetning endurskoðunar textans: 6. nóvember 2015. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum**

og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Letið 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



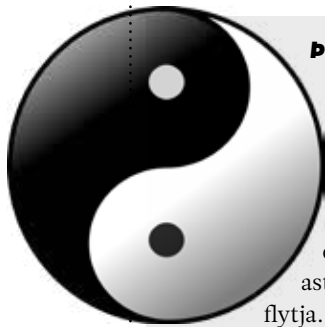
Ertu að fara að flytja?

Hér kemur sitt af hverju um skemmtilega gamla hjátrú og úr Feng Shui-fræðunum um búferlaflutninga.



Mánudagur

Sjötta skilningarvitið á að vera hvað virkast á mánudögum, hann er fín dagur til flutninga.



Þriðjudagur

Skynjun, innsæi og greind, ásamt hugkvæmni, fylgja þriðjudeginum. Fínasti dagur til að flytja.

Miðvikudagur

Alls konar ástríður eru sagðar fylgja miðvikudögum, bæði góðar og slæmar.

Fimmtudagur

Peningar eru taldir fylgja fimmtudögum og því ættu þeir dagar að teljast harla góðir til búferlaflutninga.

Föstudagur

Ást og peningar fylgja föstudögum – ekki slæmur dagur, eiginlega bara tilvalinn.

Laugardagur

Góður dagur til flutninga, sérstaklega ef flutt er í gamalt hús.

Sunnudagur

Afar mikil gæfa er talin fylgja því að flytja á sunnudögum.

Litir á veggi nýja heimilisins

Gul liturinn hentar t.d. vel á herbergi sem snúa í norðaustur eða suðvestur og ef herbergi snýr í norður eru bláir, svartir eða gráir litir taldir heillavænlegastir.

Áttir:
Norðvestur og vestur
Austur og suðaustur
Norður
Suður
Norðaustur og suðvestur

Litir:
Gylltur eða hvítur
Grænn, brúnn
Blár, svartur, grár
Rauður, bleikur, fjólublár
Gulur

■ Kynntu þér sögu hússins

Feng Shui-fræðingar segja að gott sé að þekkja sögu hússins sem flytja á í og vita eitthvað um fyrri íbúa þess. Hvort þeir voru hamingjusamir eða ekki. Þar sem hefur ríkt óregla og vitað er til að rífrildi, skilnaður og ofbeldi hefur átt sér stað er nauðsynlegt að gera eitthvað við íbúðina. Skrúbbu allt í bak og fyrir og mála. Þeir sem hafa trú á miðlum geta beðið einn slíkan um að hreinsa út.

■ Kristall í gluggana

Gott er samkvæmt fræðunum að styrkja hverja átt fyrir sig með því að hengja kristala í gluggana þannig að sólin skíni í gegnum þá.

■ Hreyfing fyrir flæðið

Öll glaðleg orka; mikill hlátur, fjörug tónlist, partí og slíkt (svona á meðan ekki er slegist) og húsdýr, er góð fyrir flæðið á heimilinu.

■ Heilbrigð skynsemi

Best af öllu er að nota heilbrigða skynsemi og fara ekki blint eftir öllu. Ef þér líður vel á heimili þínu er tilganginum náð.



TIL AÐ TRYGGJA GÆFU

Taktu með þér:

Salt og brauð í fyrstu ferðina í nýja húsið til að hindra ógæfu. Saltið er tákn peninga og brauðið er táknraent fyrir mat. Einnig er sagt að maður eigi alltaf fyrir salti í grautinn ef salt er með í fyrstu för.

Skildu eftir:

- Gamla sópinn því honum mun fylgja neikvæðni inn á nýja heimilið.
- Peninga í fyrri húsakynnum til að færa nýjum íbúum gæfu.

Í flutningunum:

Þegar verið er að bera húsgögn út af gamla heimilinu er talið best að byrja á því að bera sterkbyggt borð eða stól út en það á að tryggja stöðugleika.

Eftir flutningana:

Haltu svo gott innflutningspartí til að tryggja að gleði ríki á nýja heimilinu.



Við framlengjum tilboðið út janúar



NÚ ER 20% AFSLÁTTUR
af öllum 6 mánaða áskriftum að tímaritum!

Vikan – Verð nú 23.200 kr.
~~áður 29.900 kr.~~

• Vikan er vikulegt tímarit og teljast 24 blöð í 6 mánaða áskrift.

Gestgjafinn – Verð nú 7.996 kr.
~~áður 9.995 kr.~~

Hús og híbýli – Verð nú 7.996 kr.
~~áður 9.995 kr.~~

PANTANIR SENDIST Á
ASKRIFT@BIRTINGUR.IS,
BIRTINGUR.IS/ASKRIFT

Tilboð gildir til 31. janúar.

Framtíðin með tækninni

– iPad og forritun í kennslu

Umsjón / Sjöfn Þórðardóttir
Myndir / Úr safni Epli

Forritun er stór hluti af okkar daglega lífi, hvort sem við erum að senda tölvupósta, taka ljósmynd á snjallsíma, borga með korti, horfa á Netflix eða taka strætó, þá eru þetta allt athafnir sem krefjast forritunar á einhvern hátt.

Margir telja að störf framtíðarinnar komi til með að byggja í meira mæli á stafrænu læsi og forritunarþekkingu. Jafnframt er því haldið fram af World Economic Forum að 65% starfa framtíðar séu ekki enn þá til og að flest þeirra komi til með að tengist tækni á einhvern hátt. Því er mikilvægt að skólar séu samferða þessari þróun með markvissri forritunarkennslu fyrir nemendur. Ávinningurinn af forritunarkennslu er mikill. Að þekkja og nota forritunartungumál er ákveðið læsi á stafrænni öld. Nemendur færast þannig úr því að vera neytendur tækninnar eða notaðir af henni, yfir í að vera notendur og nýta sér tæknina til sköpunar. Við spjölluðum við Álfhildi Leifsdóttir, sem er grunnskólakennari í Árskóla Sauðárkróki og með APL vottun frá Apple, um hvernig hægt er að nýta sér tæknina í kennslu og vekja áhuga kennara og nemenda um leið.

Forritunarkennsla

„Með því að læra forritun geta nemendur skapað sín eigin hugarfóstur, gert hugsanir sínar að gagnvirkum raunveruleika og er það í rauninni einungis þeirra eigið ímyndunarafli sem er hindrun í þeirri sköpun. Þegar unnið er með forritun þjálfast bæði rökhusun og lausnarmiðuð hugsun á annan hátt en með stærðfræði. Það er vegna þess að nemendur sjá afraksturinn á gagnvirkan hátt um leið og þeir forrita og eitthvað sýnilegt verður til. Nemendur þjálfast í samvinnu og þolinmæði því það að leita lausna saman og sýna þrautseigju lærist vel með forritun. Nemendur læra að hugsa leiðina að takmarkinu í litlum skrefum, brjóta vandamálin í minni einingar og finna lausnir á hverri þraut með gagnrýnni hugsun. Leikni á þessu sviði gefur nemendum

færni sem getur orðið þeim mikilvæg í framtíðinni,“ segir Álfhildur. „Forritun er góð leið til að læra af mistökum, því leiðir að markmiðinu geta verið margar og alls ekki sjálfgefið að ná réttri leið í fyrstu tilraun. Þá þarf að greina mistökin, læra af þeim og gera betur. Oft ná þeir nemendur sem ekki finna sig eins vel í öðrum bóklegum námsgreinum góðum tókum á forritun og þannig getur hún aukið sjálfstraust og almennan áhuga á námi hjá þeim einstaklingum. Markmiðið með forritunarkennslu er ekki að allir verði forritarar, heldur að allir fái tækifæri til að kynna forritun. Þannig er verið að þjálfra margþætta færni sem nýtist nemendum okkar í framtíðinni. Alveg eins og allir þurfa að kynna heimilisfræði, smíðum og fleiri greinum í grunnskóla.“

Hún segir að sumir gætu talið það óraunhæft að hinn almenni kennari, sem ekki hefur forritunarmenntun geti kennt forritun í grunnskólum. En með þjálfun, aðgengi að góðu kennslufni og réttu hugarfari geti allir kennarar kennt fyrstu skref í forritun. „Það er einfaldlega vegna þess að kennarar eru upp til hópa mjög góðir í að tileinka sér nýja þekkingu og deila henni áfram. Hægt er að samþætta forritun við önnur fög, hvort sem það er stærðfræði, tónlist eða tungumálakennsla og að auki gæti forritun verið áhugavert val í skapandi skilum á verkefnum.“

Mikil vakning er varðandi forritunarkennslu bæði erlendis og hérlendis og er margt í



„Með því að læra forritun geta nemendur skapað sín eigin hugarfóstur, gert hugsanir sínar að gagnvirkum raunveruleika og er það í rauninni einungis þeirra eigið ímyndunarafli sem er hindrun í þeirri sköpun.“

boði sem hægt er að nýta sér í kennslu, bæði öpp og ýmis tækjabúnaður.

Apple hefur gefið út ókeypis forritunar-app fyrir iOS-tæki, sem kallast Swift Playgrounds, en það nýtur mikilla vinsælda bæði í Evrópu og Bandaríkjunum. Swift Playgrounds er eins og rafræn bók með mismunandi verkefnum sem þarf að leysa.

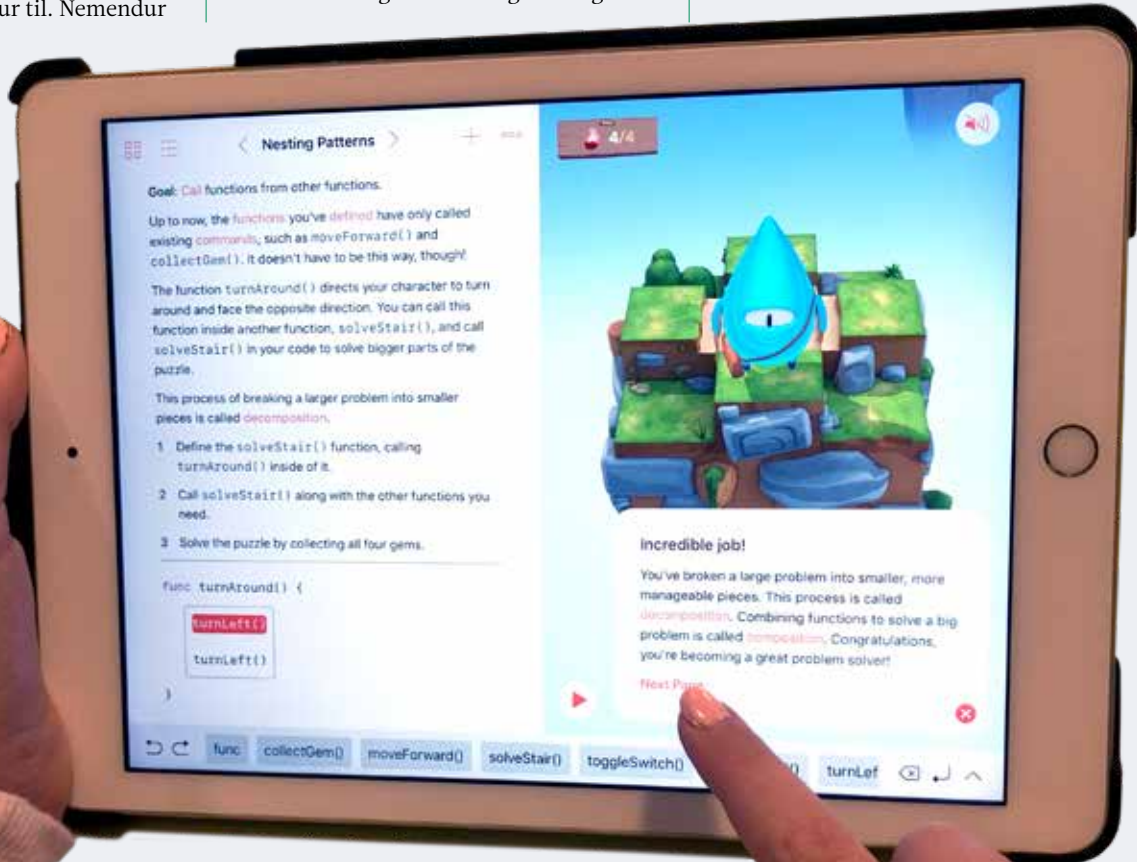
Það er hannað til að vera byrjendavænt og það krefst engra forritunarþekkingar af nemendum. Þannig er það frábær leið til að byrja að læra forritun. Verkefnið í appinu eru auðveld til að byrja með en þyngjast með góðum stíganda. Appið er gagnvirk þannig að nemendur sjá eitthvað gerast á skjánum um leið og þeir keyra kóðann sinn sem gerir verkefnið lifandi. Swift Playgrounds er hægt að tengja gagnauknum veruleika og ýmsum aukahlutum sem margir skólar hafa nú aðgang að. Til dæmis Sphero-kúlum, drónum og forritanlegum vélmennum.

Swift Playgrounds-app í boði Apple

„Það koma reglulega inn ný og spennandi verkefni í Swift-appið svo áhugasamir nemendur verða ekki verkefnalausir,“ segir Álfhildur. „Apple leggur mikla áherslu á að vinna með þann raunveruleika sem nemendur tengja við þannig að verkefnið sé áhugaverð. Þegar nemendur hafa náð góðri færni í kóðun geta þeir sjálfir hannað sín verkefni frá grunni í appinu. Í Swift Playgrounds geta nemendur valið forritunarskipanir með því að smella á þær. Þannig er komið í veg fyrir innsláttarvillur sem hindra að kóðinn virki og getur tekið langan tíma að laga. Þetta er frábær eiginleiki þegar byrjað er í forritun en jafnframt er hægt að slá inn kóða sjálfur þegar leikninni hefur verið náð.“

Forritunarmál er eins og tungumál með mörgum mállýskum, um leið og nemandi hefur fengið þjálfun í einu forritunarmáli þá er hann fljótur að ná tileinka sér önnur.

Mörg vinsæl öpp eru skrifuð í Swift-kóða frá Apple þó að það sé ekki gamalt forritunarmál. Þannig að Swift er fullkomlega samkeppnishæft forritunarmál sem er öllum aðgengilegt og býr nemendum undir þeirra framtíð.“



”

Þegar unnið er með forritun þjálfast bæði rökhusun og lausnarmiðuð hugsun á annan hátt en með stærðfræði. Það er vegna þess að nemendur sjá afraksturinn á gagnvirkan hátt um leið og þeir forrita og eitthvað sýnilegt verður til.“



Gestgjafinn

POTTRÉTTUR



Umsjón / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir

Mynd / Karl Petersson

Notalegur kjúklingapottréttur á fínlegum nótum

Pottréttir eru afar notalegir á þessum árstíma þegar dimmt og kalt er í veðri. Það er því tilvalið að láta góðan pottrétt malla á eldavélarhellunni á meðan við kúrum undir teppi og lesum góða bók.



Kjúklingapottréttur á fínlegum nótum.



Pottréttir eru líka frábærir daginn eftir að þeir hafa verið eldaðir og því mæli ég oft með að fólk geri stóra skammta og ekki spillir fyrir að þeir eru jafnvel betri daginn eftir. Fyrst þegar ég gerði þennan klassíska rétt coq au vin eða kjúkling í víni notaði ég alltaf rauðvín en þannig er þessi réttur oftast gerður en í dag finnst mér líka gaman að nota hvítvín og gera réttinn með svolítið nýju tvísti. Margir eru hræddir við að nota svona mikið vín í mat en það er óþarfi þar sem alkóhólíðið gufar allt upp í eldamennskunni. Þó að þessi uppskrift flokkist undir svokallaðan „comfort food“ sem við höfum ýmist þýtt sem notalegan mat eða vetrarmat þá er hann samt afar fínlegur og því tilvalinn í vetrarleg matarboð. Ég mæli alltaf með að fólk smakki matinn til og bragðbæti eftir smekk, þannig tryggjum við bestu útkomuna.

Coq au vin blanc með fáfnisgrasi

fyrir 4-6

- 1 askja blandaðir kjúklingabitar á beini (u.þ.b. 2 kg)
- 1 msk. paprikuduft
- Maldon-salt
- svartur nýmalaður pipar
- 5 msk. ólífuolía
- 3 skalotlaukar, saxaðir
- 5 hvítlauksgeirar, smátt saxaðir
- 4 sneiðar gæðabeikon, skorið í bita
- 4 gulrætur, skornar í bita
- 2 sellerístilkar, skornir í þunnar sneiðar
- 3 lárviðarlauf
- 1 ½ msk. herbes de Provence
- 3-4 tímiangreinar
- 2/3 dl Marsala-vín (má sleppa)
- 700 ml hvítvín
- 700 ml kjúklingasoð
- 2 ½ dl matreiðslurjómi
- 1 grein ferskt fáfnisgras



Kryddið kjúklinginn með paprikuduftinu og piprið og saltið hann. Hitið olíuna í stórum potti, helst pottjárnspotti. Setjið skalotlaukinn út í og látið krauma í 1-2 mínútur, bætið hvítlauknum saman við en passið að laukurinn brúnist ekki. Setjið beikonið út í og steikið þar til það er brúnt og stökkt. Setjið gulræturnar, sellerið, lárviðarlaufin og kryddjurtirnar í pottinn og steikið í nokkrar mínútur. Hellið innihaldinu úr pottinum, steikið kjúklinginn á öllum hliðum og bætið síðan grænmetinu og beikoninu aftur út í pottinn. Hellið Marsala-víninu saman við og látið það sjóða þar til það hefur minnkað um helming. Hellið hvítvíninu og kjúklingasoðinu saman við og látið réttinn eldast við fremur lágan hita í u.þ.b. 30-40 mínútur með loki, hrærið í annað slag. Saxið blöðin af fáfnisgrasgreininni mjög gróft og setjið út í um leið og rjómann. Bragðbætið með pipar og salti ef þarf og berið fram með hrísgrjónum.



"Margir eru hræddir við að nota svona mikið vín í mat en það er óþarfi þar sem alkóhólíðið gufar allt upp í eldamennskunni."

Gestgjafinn MATUR, VÍN OG FERÐALOG
 Gestgjafinn er leiðandi tímarit um mat, matarmenningu, vín og veitingastadi bæði hér heima og erlendis.

ÚTSALAN

Í FULLU GANGI

**20-70%
AFSLÁTTUR**



**MEDIREST RÚM 160 CM
40% AFSLÁTTUR**

VERÐ ÁÐUR 203.760
MEÐ 40% AFSLÆTTI 122.256

STILLANLEG HEILSURÚM FRÁ 264.065 Á ÚTSÖLUNNI



SÓFAR

**20-60%
AFSLÁTTUR**

Diamond sófi

Verð með 40% afslætti: 89.940 kr.

Verð áður 149.900 kr.



STÓLAR

**20-50%
AFSLÁTTUR**

Beethoven stóll

Verð með 40% afslætti: 34.140 kr.

Verð áður 56.900 kr.



LJÓS OG LAMPAR

**20-70%
AFSLÁTTUR**

Frábært úrval af ljósum og lömpum



HANDKLÆÐI

**20-70%
AFSLÁTTUR**

50x100cm

Verð með 70% afslætti: 417 kr.

Verð áður 1.390 kr.

70x140cm

Verð með 70% afslætti: 897 kr.

Verð áður 2.990 kr.



FATAEFNI

**20-70%
AFSLÁTTUR**

Mikið úrval fataefna á útsölnni.



PÚÐAR

**20-60%
AFSLÁTTUR**

Margar gerðir og stærðir.

Síðumúla 30 - Reykjavík | Sími 533 3500
Hofsbot 4 - Akureyri | Sími 462 3504

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ



Gestgjafinn
HOLLUSTA

Bragðgóð blómkálsbaka



Þegar hráefnið er fyrsta flokks er óþarfi að flækja hlutina mikið, yfirleitt er það einfaldasta best. Fátt jafnast á til dæmis á við ferkst grænmeti eins og sannast hér þar sem uppskrift er gefin að blómkálsböku frá Persíu.

Umsjón / Kristín Dröfn Einarsdóttir og Sigríður Björk Bragadóttir
Stílisti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir

”

„Þegar hráefnið er fyrsta flokks er óþarfi að flækja hlutina mikið, yfirleitt er það einfaldasta best.“



Blómkálsbaka frá Persíu

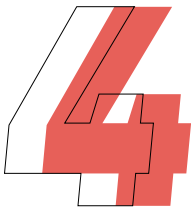
fyrir 2-3

3 msk. olía
½ rauðlaukur, sneiddur
2 hvítlauksgeirar
1 lítið blómkálshöfuð, hlutað niður í munnbita
1 tsk. kummin
½ tsk. paprikuduft
¼ tsk. túrmerik
5-6 egg (fer eftir stærð)
1 msk. hveiti
1 dl mjólk
½ dl rifinn parmesanostur

Steikið lauk og hvítlauk í olíu þar til laukurinn fer að mýkjast. Bætið blómkáli á pönnuna og steikið áfram í 5-8 mín. Setjið krydd út í og látið steikjast í 1-2 mín. Blandið eggjum, hveiti, mjólk og osti saman í skál og hellið þessu yfir blómkálið. Lækkið hitann og látið þetta eldast í rólegheitum þar til eggjin eru stíf. Flýta má ferlinu með því að stinga pönnunni inn í heitan ofn eða undir grill.



Sætoppur ehf. | Lónsbraut 6 | 220 Hafnarfirði | S: 551-7170 | saetoppur.is



trix að betri lífsstíl

Umsjón / Steingerður Steinarsdóttir

Byrjaðu daginn á vatnsglasi

Flestir vakna þyrstir því líkaminn þornar yfir nóttina. Með því að drekka eitt til tvö vatnsglasi áður en nokkuð annað er gert er hægt að koma í veg fyrir sultartilfinningu og snakkþörf þegar líða tekur á daginn. Þá er búið að leggja góðan grunn að vökvabúskap líkamans yfir daginn og þess vegna ólíklegri að menn túlki þorsta sem sult.

Taktu nokkra sprellikarla á gólfinu

Allir þekkja sprellikarlahopp. Taktu fimm til tíu slík á svefnherbergisgólfinu áður en þú klæðir þig, nokkur eftir sturtuna og enn fáein meðan þú hefur til morgunverðinn. Öll hopp og stökk koma blóðinu hratt á hreyfingu og starfsemi líkamans í gang. Að auki getur þetta aukið grunnbrennsluna umtalsvert og það varir allan daginn.

Borðuðu klukkan þrjú

Borðuðu litla máltíð klukkan þrjú í eftirmiðdaginn. Það dregur úr þreytu, gefur meiri orku til að klára daginn og kemur í veg fyrir snakkþörf á kvöldin. Hrökkbraud með kotasælu, epli og nokkrar rúsínur er til dæmis mjög gott. Sumir fá sér hafragrjón í mjólk, hnetur eða möndlur. Meginatriðið er að fá sér holl kolvetni sem skila sér hægt út og hækka því ekki blóðsykurinn.

Taktu vel á því í stuttan tíma

Lengd æfinganna skiptir ekki öllu máli þegar kemur að líkamsrækt. Margt bendir til að snörp æfing í stuttan tíma skili betri árangri en löng æfing þar sem áreynslan er stöðug og jöfn. Það getur verið gott að taka nokkrar tíu mínútna til korters lotur yfir daginn og þær má gera hvar sem er. Þá er gott að sippa, gera hnébeygur, armbeygjur eða hlaupa. Taka lóð og lyfta, planka eða dansa.

Aukin lífsgleði

Við vanlíðan gengur oft margt á afturfótunum og fólk finnur litla löngun til að hreyfa sig eða gera eitthvað. Þegar gleði ríkir í huganum fyllast menn aftur á móti orku og telja sig færa í flestan sjó. Þess vegna leitast menn við að auka ánægjuna í lífi sínu og efla um leið eigin kraft og vilja.

Texti / Steingerður Steinarsdóttir

Hreyfing er ein leið til að efla sig. Þegar menn stunda reglulega líkamsrækt eykst framleiðsla vellíðunarboðefna í líkamanum. Serótónín og endorfín flæða um krokkinn við mikla áreynslu og nýleg bandarísk rannsókn sýnir fram á að taugaendarnir framleiða einnig ensím sem dregur úr tilfinningasveiflum. Auk þess eykst blóðflæði til heilans þegar menn æfa og það örvar alla hugsun. Margt bendir til þess að öll hreyfing skipti máli og þótt fólk hafi ekki þrek til að hlaupa maraþon geti það bætt andlega líðan og tilfinningalíf sitt með því að hreyfa sig nokkrum sinnum í stutta stund á hverjum degi.

Góður staður að byrja á

Æfingar sem krefjast mikillar einbeitingar hafa svipuð áhrif á hugsun og andlega krafta fólks eins og hugleiðsla. Einbeitingarhæfni eykst, menn eru fljótari að vinna úr upplýsingum, minnið batnar og tilfinningalegt jafnvægi næst. Tai Chi er góð leið til að vinna með þennan tiltekna ávinning líkamsræktar. Sömu sögu er að segja um bardagalistir og klifur. Að þurfa ávallt að hugsa hverja hreyfingu og vera tilbúin að mæta hinu óvænta krefst gífurlegrar hugsunar og framsýni. Hér er því um að ræða æfingu fyrir bæði huga og líkama.

Félagsskapur og uppörvun

Æfingar í hópi geta verið mjög gefandi. Fólk kynnist á mjög jákvæðum nótum, deilir áhuga og eldmóði auk þess að ná oft og tíðum

tengslum sem ekki fást öðruvísi. Haldi menn áfram fram á efri ár minnkar þetta líkur á einmanaleika og félagslegri einangrun. Því að ná árangri í íþróttum fylgir einnig uppörvun og sigurtílfirning og upplýfting andans. Hópurinn veitir einnig aðhald og hvatningu til að halda áfram að hreyfa sig.

Dansaðu úr þér óyndið

Þegar einhver er leiður eða dapur er besta ráðið að hreyfa sig hressilega og hraustlega í um það bil fimmtán til tuttugu mínútur. Sumir setja hressa tónlist í spilarann og dansa af hjartans lyst. Dugi það ekki til er gott að hringja í vin og biðja hann að ganga með sér einhvern spöl.

Laus við verki og stífleika

Verkir frá stoðkerfinu eru algengir. Í sumum tilfellum byrjar fólk að finna fyrir þeim strax á þrítugsaldri og eykst tíðnin með hverjum áratug sem menn bæta við aldur sinn. Oft er fyrsta viðbragð manna við þeim að minnka eða hætta hreyfingu. Það er alrangt. Hreyfing dregur úr

stirðleika í liðum, heldur vöðvunum mjúkum og sterkum og það er algjört lykilatriði ef menn vilja losna við óþægindin. Ein af orsökum þess hve algeng stoðkerfisvandamál eru orðin er kyrrseta. Líkaminn er ekki gerður fyrir langar setur.

Sund er allra meina bót

Öll hreyfing í vatni er holl. Hún auðveldar þeim sem eiga erfitt með hreyfingar að reyna vel á og mykir vöðva. Með því að synda hratt og af krafti er hægt að ná góðri þjálfun í sundlauginni og ná umtalsverðum árangri. Slökun í heita pottinum á eftir setur svo punktin yfir i-ið og mörgum næg ástæða til að heimsækja sundlaugar.

Hreyfiteygjur

Kyrrsetufólk getur bætt líðan sína verulega með því gera hreyfiteygjur nokkrum sinnum yfir daginn. Þá standa menn og styðja sig við vegg eða gluggakistu, halda efri hluta líkamans alveg kyrrum en sveifla fótunum ýmist til hliðanna, afturábak eða áfram. Þetta liðkar og mykir mjaðmaliðina og vinnur gegn hinum löngu setum.

Mikilvægi líkamsstöðu

Hvernig menn sitja eða standa getur skorið úr um hvort þeir glíma við stoðkerfisvandamál eða ekki. Margir hokra þegar þeir sitja og standa ævinlega á lútir. Þetta fer illa með bakið, axlirnar og hálsinn og er einn helsti orsakavaldur vöðvabólgu. Með því að bæta líkamsstöðu geta menn dregið úr verkjum, lagað skekkju í mjóðmum og hrygg. Þeir sem sitja rétt fá sömuleiðis síður vöðvabólgu en hinir.

Svefninn bætir og kætir

Góður svefn er undirstaða andlegrar og líkamlegrar heilsu. Hvíldin eykur orku og hefur áhrif á bæði skap og viðbrögð fólks allan daginn. Kvíði eykst til mikilla muna sofi menn illa og rannsóknir hafa sýnt sterkt samband milli sumra gigtarsjúkdóma og svefnleysis. Margt má gera til að bæta og tryggja sér góðan nætursvefn. Meðal annars að taka aldrei tölvuna eða símann með sér í rúmið. Blátt ljós frá þessum tækjum hefur mjög truflandi áhrif á svefn. Gott loft í svefnherberginu og myrkur hefur sömuleiðis góð áhrif.

ÞREYTT Á AÐ VERA ÞREYTT?

Járnskortur getur verið ein ástæðan. Floradix hjálpar þér að viðhalda góðri heilsu og heilbrigði.

Engin aukaefni!



Fæst í apotekum, heilsuvörubúðum og heilsuhillum matvöruverslana

Fyrir okkur
sem syndum
í hvaða veðri
sem er



Vítamín og bætiefni Gula miðans eru sérstaklega valin og þróuð fyrir íslenskar aðstæður. Þess vegna hefur Guli miðinn verið hluti af daglegu lífi Íslendinga í 25 ár. Kynntu þér úrvalið á gulimidinn.is

BLESS, BLESS

Viss tískutrend sem mega gjarnan vera skilin eftir árið 2018 að mati blaðakonu Vikunnar. Hér er topplisti hennar yfir það sem má kveðja á nýja árinu.

Texti / Helga Kristjáns



Útvíðar gallabuxur. Hugsanlega kúl á áttunda áratugnum, mögulega í lagi á þeim tíunda en ekki einu sinni Victoria Beckham getur sannfært okkur um að klæðast bootcut-sniði í dag.

Neon-litir höfðu betur mátt halda sig í kringum aldamótin. Kim Kardashian nær ekki einu sinni að selja okkur að þetta sé smart.



Pínulítill næntis-sólgleraugu mega gjarnan verða skilin eftir árið 2018. Ofurfyrirsætan Bella Hadid nær ekki einu sinni að „púlla“ þau og þá er nú mikið sagt.



Hönnunartöskur úr plasti eru bara vitleysa og við tökum ekki þátt í henni.



Rándýru tískuvörumerkin á borð við Gucci komu á markað með loðfóðraða loafers-skó á árinu. Segjum bless við þá á nýju ári. Loafers mega lifa en ekki með ópraktísku loðfóðri sem hentar slabbveðri sérlega illa.

Síðustu árin hefur tískubrandsinn og innanhússhönnunarheimurinn verið gegnsýrður af svokölluðum millennial-pink eða föllbleika litnum. Við erum persónulega búin að fá nóg í bili.

Þær konur sem ólust upp á tíunda áratugnum hefði aldrei grunað að hjólabuxurnar svokölluðu yrðu tískutrend ársins 2018. Við munum aldrei skilja það.

Við sem héldum að mittistöskur kæmu aldrei aftur, en vá, hvað okkur skjátláðist. Nú er nóg komið.



Svokallaðir „chokerar“ fengu uppreist æru á síðustu tveimur árum. Við erum ekki þar í liði.



Rándýrir, klunnalegir og logo-merktir strigaskór hafa fengið nægan tíma í sviðsljósinu. Hver er tíl í að borga rúmar áttatíu þúsund krónur fyrir ljóta strigaskó? Ekki við.

Gallabuxna-tískan var stórfurðuleg á síðasta ári og því rífnari og tættari, því betra. Við skiljum við þetta ósmekklega trend og sjáum það vonandi ekki aftur.

ÚTSALA!

20-70% afsláttur



HOKA ONE ONE

ARMANI

casall[®]

reima[®]

KARI TRAA

asics[®]

ASICS SKÓR KR. 14.000.- 2 PÖR Á KR. 24.000.-
(valdar vörur - takmarkað magn)

HOKA HLAUPASKÓR 30% (valdar vörur)

CASALL OG KARI TRAA 30-50% (valdar vörur)

REIMA BARNAFATNAÐUR 30 -40%

ARMANI ÚLPUR 70%

SPORTÍS

MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S:520-1000 | SPORTIS.IS

Tek fagnandi á móti Buffalo-skónum aftur

Gyða Dröfn Sveinbjörnsdóttir, vörumerkjastjóri Ölgerðarinnar, heldur úti síðunni gydadrofn.com en þar fjallar hún um lífsstíl, heilsu, ferðalög og tísku. Það var því ekki úr vegi að skyggjast inn í fataskáp Gyðu Drafnar enda margt fagurt þar að finna.

Texti / Íris Hauksdóttir
Myndir / Aldís Pálsdóttir



Gyða Dröfn er fædd og uppalin á Akureyri en hefur undafarin ár verið búsett í Garðabæ. Hún lærði sálfræði við Háskóla Íslands með áherslu á markaðsfræði sem hún segir að reynist sér vel núverandi starfi.

„Ég myndi segja að stíllinn minn væri frekar kvenlegur og finlegur og undir sterkum asískum áhrifum. Ég elska létt og flæðandi efni í ljósum litum, í bland við asísk munstur og snið. Ég er yfirleitt alltaf í einhverju ljósu að ofan og nota mikið léttar skyrtur og kimonoa. Ég er líka mjög hrifin af því að Buffalo-skór eru komnir aftur í tísku og mig dauðlangar að fjárfesta í pari. Þar sem ég er ekki mjög hávaxin er þetta trend einstaklega praktískt fyrir mig. Þessu fylgir ákveðin nostalgia þar sem ég átti Buffalo-skó þegar ég var yngri og tek því fagnandi á móti þeim aftur.“

Aðspurð hvaðan Gyða Dröfn sækir innblástur segist hún horfa mikið til Instagram. „Ég fylgist bæði með einstaklingum og verslunum þar og fæ innblástur af myndum frá þeim. Annars versla ég mikið bæði erlendis og á Netinu en einnig hér heima. Erlendis eru verslanirnar & Other Stories og Urban Outfitters í miklu uppáhaldi. Ég skoða mikið vefverslanirnar Asos og Na-kd, og kiki svo oftast í Zara, Vera Moda, Springfield, Gallerí og Húrra hér heima. Ég á alltaf mjög erfitt með mig þegar kemur að kimonoum og ég held ég eigi í kringum fimmtán stykki. Það er bara eitthvað við sniðið og fallegu mynstrin á þeim sem ég stenst alls ekki.“



„Ég er óvenjulega lítið fyrir að nota fylgihluti og er til dæmis afskaplega sjaldan með skartgrip. En nýlega hef ég tekið ástfóstri við scrunchies-hárteygjur og þær eru uppáhalds fylgihluturinn í augnablikinu. Ég keypti mér nokkrar í mismunandi litum og munstrum sem ég para við mismunandi klæðnað.“



„Uppáhaldsflíkin mín í augnablikinu er þessi gullfallegi kimono sem ég fékk í afmælisgjöf. Ég stenst ekki fallega kimonoa og þessi er alveg einstakur. Á afmælinu mínu fyrir á árinu hélt ég veislu með japönsku þema og langaði í fallegan kimono til að klæðast í veislunni. Ég fann þennan á Netinu en hann var mjög dýr svo ég tímdi ekki að splæsa í hann. Kærastinn minn ákvað þá að gefa mér hann í afmælisgjöf sem gladdi mig einstaklega mikið. Ég hef notað hann mjög mikið og hann er án efa það allra fallegasta sem ég á.“



„Ég fjárfesti nýlega í síðum, dökkbláum kjól úr mesh-efni af síðunni na-kd.com. Hann var ætlaður fyrir utanlandsferð sem er á döfinni á næstunni, en hann var svo fallegur að ég stóðst ekki mátið og notaði hann á viðburði um daginn. Ég fékk ótal spurningar um hann enda er hann bæði fallegur og þægilegur.“

„Sú flík sem hefur hvað mesta tilfinningalega gildið verður eiginlega að vera annar kimono, sem kemur kannski ekki á óvart þar sem um 1/3 af skápnum mínum er kimonoar. En þennan keypti ég í Miami, sem er einmitt uppáhaldsborgin mín og kærastans og ég klæddist honum kvöldið sem við trúlofuðum okkur.“



Góð kaup á útsölum

Nú eru útsölurnar í fullum gangi og hér eru nokkur góð ráð til að gera örugglega sem best kaup.

Umsjón / Margrét Björk Jónsdóttir

// Mættu snemma

Algengustu stærðirnar og nýjustu vörurnar eru það sem fer fyrst á útsölunum. Ekki bíða of lengi svo þú eigir ekki á hættu að missa af því sem þú hefur hug á.

// Vertu undirbúin/n

Hvað er það sem vantar í fataskápinn þinn? Ef þú veist að hverju þú leitar er líklegra að finna það inn á milli á troðnum fataslám eða í hillum búðanna. Leiðaðu uppi klassískar, endingargóðar flíkur í góðum sniðum en forðastu kassana þar sem allt kostar fæina hundraðkalla.

// Ekki kaupa bara eitthvað

Hefurðu haft auga á tiltekinni flík eða skópari lengi? Kannaðu hvort hún sé komin á útsölu, þá ætti að vera auðvelt að réttlæta kaupin fyrir sér. Forðastu þau mistök að kaupa flíkina einungis vegna þess að hún er á afslætti. Ef þú myndir ekki kaupa hana á fullu verði áttu líklegast ekki eftir að nota hana mikið hvort sem er.

// Kaupu aðeins það sem passar á þig

Ekki kaupa buxur sem þú „ætlað að passa í“ í sumar. Ef kápan er allt of þröng, ekki kaupa hana með það að markmiði að missa nokkur kíló til að passa í hana. Verðlaunaðu þig frekar með nýrri flík þegar markmiðum þínum hefur verið náð.

// Kaupu sumarvörur í vetur – og öfugt

Á útsölum er oft hægt að gera frábær kaup á árstíðabundnum vörum. Við höfum orðið var við góð tilboð á sumarvörum, á öllu frá strigaskóm upp í reiðhjól. Ef þú ætlar hvort sem er að fjárfesta í slíkum hlutum með hækkanði sól er ekki úr vegi að gera það núna. Í staðinn gætir þú notað sumarútsölurnar til að kaupa kuldagalla á börnin. Alltaf skrefi á undan, ha?

// 100% afsláttur – já, takk

Mundu að mesti sparnaðurinn er fölginn í því að kaupa ekki neitt. Eggjasúðuvél á 50% afslætti er á 100% afslætti ef þú sleppir því að kaupa hana. Það er fátt leiðinlegra en að eyða peningunum sínum í eitthvað sem fer beint upp í skáp og er bara fyrir. Sleppum því frekar.

// Skoðaðu netverslanir

Troðnar verslunarmiðstöðvar og bíðraðir eru ekki spennandi tilhugsun í augum margra. Oftast er hægt að gera jafngóð ef ekki betri kaup í netverslunum, bæði innlendum og erlendum. Komdu þér vel fyrir uppi í sófa með rauðvinsglas og kreditkortid að vopni og gerðu góð kaup.

25% afsláttur

Heilsutjútt

Allt að 50% afsláttur í öllum verslunum Lyfju 8.–20. janúar

Solaray
Heilsaðu hamingjunni með vönduðum bætiefnum frá Solaray. Afsláttur af allri línunni.

25% afsláttur

Magnesium húðvörur

Nýjar húðvörur frá ESSENTIAL MAGNESIUM. Innihalda náttúruleg vöðvaslakandi, bólgueydandi og verkjastillandi efni sem gefa aukna orku og vellíðan ásamt því að bæta vöðva- og líðheilsu. Afsláttur af allri línunni.

50% afsláttur

NutriLentk

50% afsláttur af NutriLentk gelinu og 25% af NutriLentk Active og Gull.

20% afsláttur

Rosalique Anti-Redness

Kraftaverkaformúla með þriggja þátta virkni. Hylur, meðhöndlar og ver viðkvæma og rauða húð. Gott við rósroða, háráðsliti o.fl.

20% afsláttur

MariCell™ Íslensk húðvörulína

MariCell™ kremin innihalda Omega-3 fjölómettaðar fitusýrur og eru notuð til að meðhöndla ýmis húðvandamál. Kremin eru þróuð af Baldri Tuma Baldursyni húðsjúkdómalækni. Afsláttur af allri línunni.

20% afsláttur

OptiBac góðgerlar

OptiBac er sérhönnuð lína góðgerla sem virka frábærlega. Þú finnur OptiBac sem uppfyllir þínar þarfir í Lyfju. Afsláttur af allri línunni.

20% afsláttur

Probi Mage LP299V mjólkursýrugerlar

Söluhæsta fæðubótarefnið í sínum flokki í Svíþjóð, nú loksins á Íslandi! Finndu muninn með Probi Mage LP299V.

25% afsláttur

NOW

Breið lína hágæða bætiefna, án óæskilegra aukaefna svo sem litar-, bragð- og rotvarnarefna. Afsláttur af allri línunni.

25% afsláttur

Iceherbs

Virkar og kröftugar bætiefnablöndur frá Iceherbs. Afsláttur af allri vörulínunni.

Tryggðu þér þínar eftirlætisvörur á enn betra verði. Tilboðin gilda í öllum verslunum Lyfju og í netverslun okkar á lyfja.is

Plastskeiðar munu fljúga
Költ-kvikmyndaveisla í Brío Paradís um helgina.



The Room er viðfangsefni myndarinnar The Disaster Artist frá 2017 en hún var m.a. tilnefnd til Óskarsverðlauna fyrir besta handrit.

■ Óhætt er að segja að sannkölluð költstemning verði alls ráðandi í Brío Paradís um helgina, þar sem til sendur að sýna kvikmyndir úr smiðju hinna óviðjafnalegu Tommy Wiseau og Greg Sestero en þeir færðu heiminum The Room, sem er af mörgum talin vera versta kvikmynd allra tíma.

Tilnefnið er koma Sesteros til landsins en hann verður í kvöld viðstaddur frumsýningu á nýjustu mynd þeirra, Best F(r)jends Vol. 2. Best F(r)jends: Volume verður sýnd á undan en myndirnar snúast um vinskapi sem fer hressilega út af sporinu. Mun Sestero kynna báðar myndir fyrir sýningar ásamt því að taka þátt í spurt og svarað eftir frumsýninguna á Volume II.

Dagskrá laugardagsins kemur til með að hverfast um The Room og gefst gestum m.a. færi á að taka upp stuttar senur úr myndinni. Um kvöldið verður myndin sýnd á sérstakri parti-þáttókusýningu og verðlaun veitt fyrir bestu búninga og senur og búist við miklu stuði. Frekari upplýsingar má finna á bioparadis.is.

Misbýður boðskapur Marie Kondo

Netflix-þættir tiltektargúrusins Marie Kondo hafa notið mikilla vinsælda hérlandis, en ekki eru þó allir sáttir. Þeirra á meðal er leikkonan Marianna Clara Lúthersdóttir sem finnst Kondo fara gjörsamlega yfir strikið.

Texti / Roald Eyvindsson

Ertu að urlast yfir óreiðunni á heimilnu? Þá gæti verið orðið tímabært að grísa og ein besta aðferðin til þess að fara í gegnum dótið og losa sig við það sem veitir þér enga gleði. Þannig hljómar í stuttu máli heimspeki japanska tiltektargúrusins Marie Kondo sem hefur á síðustu árum farið sannkallaða sigurför um heiminn, m.a. með bók sinni „The Life Changing Magic of Tidying Up“ og svo í nýlegum Netflix-þætti, Tidying Up With Marie Kondo (Taktu til með Marie Kondo) þar sem Maire beitir þessari töfraformúlu, svokallaðri KonMarie-aðferð til að hjálpa dröslurum úr ógöngum. Íslendingar hafa ekki farið varhluta af þessum vinsældum, hér hefur verið gott áhorf á þátt Kondo og bók hennar, Taktu til í lífinu selst vel.

Þó eru ekki allir jafn yfir sig hrifnir. Ein þeirra, leikkonan og bók-



Metsöluhöfundurinn og sjónvarpsstjarnan Marie Kondo er ekki allra.

menntafræðingurinn Marianna Clara Lúthersdóttir, segir að sér hafi hreinlega orðið illt í hjartanu þegar hún heyrði hvernig Kondo ráðleggur fólki að fara í gegnum bækurnar sínar.

„Ég vissi ekki hvort ég átti að hlæja og gráta,“ segir hún. „Það að maður eigi að halda bókunum upp brjóstinu, slá á þær með fingrinum og spyrja sig hvort þær veiti manni gleði eða ekki og nota það sem einhvern mælikvarða á mikilvægi bókmennta er algjörlega út í hött. Þessi pæling að maður eigi að losa sig við allt sem veitir manni ekki gleði eða gagn eða vinnur ekki að því að koma manni áfram í lífinu á kannski við um sokka en ekki listir. Það er af og frá. Listir og bækur ganga eftir öðrum lögmálum. Þær eiga ekki aðeins að veita manni gleði, heldur vekja upp sorg, ótta og bara alls konar tilfinningar, gera mann ringlaðan, opna fyrir manni

Marianna Clara Lúthersdóttir.

nýjar víddir og setja mann í spor annarra og það er ekki hægt að smætta það allt niður í tvær kröfur,“ segir hún ákveðin. „Það er bara sorglegt og rangt.“

Gerir umhverfinu engan greiða

Þess utan segir Marianna að það sé út í hött að halda því fram að bóka-

kosturinn á heimilinu eigi að endurspegla þá manneskju sem húsráðandi hefur að geyma, eins og Kondo boðar af miklum eldmóð. „Ég veit þá eiginlega ekki hvaða ályktanir væri hægt að draga af mínum bókum.

Vissulega er hægt að sjá að ég hef áhuga á garðyrkju og matreiðslu en það segir alls ekki alla

söguna og í sannleika sagt er ég sátt við það. Ég vil nefnilega ekkert endilega að fólk sjái á bókunum hvers konar manneskja ég er nákvæmlega og hvaða skoðanir ég aðhyllist. Svo er það nú önnur saga að það væri frekar sorglegt ef ég ætti bara bækur eftir fólk sem ég er sammála. Það myndi heldur betur smætta minn veruleika.“ Fyrir utan það segir hún ákveðna þversögn fólga í þessu öllu. Sem dæmi eigi hún handbók um hvernig eigi að kenna öðrum að keyra þótt hún sé sjálf ekki með bílpróf og viti ekki einu sinni hvernig hún eignaðist bókina. Bókin endurspeglir því engan veginn hennar persónuleika en vekir alltaf með henni gleði. „Og hvað á ég þá að gera, henda bókinni eða eiga hana?“

Marianna viðurkennir að eflaust gangi Kondo gott til og jú, eflaust sé eitthvað fallett við minimalískar skoðanir hennar – svo langt sem þær nái. „Já, já. Þær eru alveg góðar og gildar til að draga neysluyggju. En, eins og mér hefur stundum sýnst, t.d. af lífsstílsblöðum, þá hendir fólk dótinu sínu eingöngu til þess að kaupa sér nýtt, minimalískt dót og þá get ég ekki séð að við gerum umhverfinu greiða. Sjálf er ég miklu frekar fyrir að geyma og endurnýta, breyta og bæta. Og jú, því fylgir vissulega einhver óreiða en ætli meg þá ekki bara segja að óreiðan á heimilinu endurspeglir mína innri manneskju.“

Önnur og betri ráð

Hún bendir á það séu líka til ýmsar aðrar góðar og gildar aðferðir við að halda heimilinu, þ.m.t. bókunum í röð og reglu. „Mitt ráð er einfalt: Tvöfaldar hilluráðir. Maður felur þá bara þær bækur, sem komast ekki fyrir, á bak við hinar. Marie yrði eflaust mjög ósátt við það en mér finnst sú lausn betri en að losa mig við allar bækur sem endurspegla ekki minn innri mann eða færa mér ekki hamingu,“ segir hún og bætir ákveðin við: „Á mínu heimili verða bækurnar a.m.k. það síðasta sem fer.“

„Listir og bækur ganga eftir öðrum lögmálum. Þær eiga ekki aðeins að veita manni gleði.“

LOKADAGAR ÚTSÖLU

ÚTSÖLULOK 20. JAN.

ELKO

ÁHRIFAMESTU BÆKURNAR Umsjón / Roald Eyvindsson

Spegill á samfélagið og okkur sjálf

Alexandra Briem, varaborgarfulltrúi Pírata í Reykjavík, segist lesa mikið af vísindaskáldskap og þá ekki hasarsins vegna þótt vissulega geti hann verið skemmtilegur heldur aðallega vegna þeirra áleitnu spurninga sem slíkar bókmenntir velta upp. Þetta séu þær bækur sem hafi yfirleitt mest áhrif á hana.

■ „Einn helsti styrkleiki bókmennta er að leyfa okkur að setja okkur í spor annarra og upplifa aðstæður sem eru okkur e.t.v. alla jafna framandi og vísindaskáldskapur er kannski sú bókmenntagrein sem gengur hvað lengst í því,“ útskýrir hún. „Hann notar ýktar og jafnvel fjarstæðukennar aðstæður til að afhjúpa síðferðisleg álitamál, aðstæður sem gegna því hlutverki að skilja hismið frá kjarnanum og er, þegar best lætur spegill á samfélagið og okkur sjálf. Fyrir mig sem lesanda er mjög mikilvægt hvernig slíkur skáldskapur fær mann oft til að hugleiða hvað sé rétt og hvað sé rangt með því að velta upp allskyns áleitnum spurningum og hvernig hann getur styrkt mann í eigin sannfæringu eða jafnvel fengið mann til að skipta algjörlega um skoðun á einhverju. Lesturinn verður þá um

leið hálfgerð sjálfsskoðun mér finnst skipta máli.“ Spurð hvaða bækur séu áhrifrikastar nefnir hún bókaflokkinn Menningin (Culture) eftir Iain M. Banks. Hann sé efstur á lista fyrir utan dæmigerðar bækur eins og Handbók puttaferðalangsins um Vetrarbrautina (Hitchhiker's Galaxy through the Galaxy). „Þetta eru flóknar bækur sem lýsa samfélagi sem er svo miklu þróaðara en það sem við þekkjum að meira að segja áhöfnin



„Þetta eru flóknar bækur sem lýsa samfélagi sem er svo miklu þróaðara en það sem við þekkjum,“ segir Alexandra Briem

á Enterprise virðist vera hálfgerðir steinaldarmenn í samanburði,“ lýsir hún. „Í bókunum hefur mannfólkið sest að í flennistórum hringlaga byggingum og býr við gríðarlegt sjálfstæði í einkalífnum, sem sést m.a. af því hvernig það getur skipt um kyn og aldur og jafnvel búið í algjörum sýndarveruleika á meðan nánast öllu samfélaginu er stýrt af gervigreindum, sem takmarkar aftur áhrif fólks í samfélaginu. Þarna er því verið að velta upp alls konar áhugaverðum spurningum eins og t.d. hversu réttlætlanlegt það sé að setja stjórnina í hendur gervigreindar, ef það rennir okkur möguleikanum á framkvæði og vexti? Og ef það er þannig að fólk hefur frelsi í eigin lífi en möguleikarnir til að láta til sín taka eru fáir, er það líf þá mikils virði? Hvenær má svo grípa inn í náttúrulega þróun annarra samfélaga? Hvert er lokamarkmið siðmenningarinnar? Og svo framvegis. Þannig að bæði er verið að skoða framsækningar og jákvæðar hugmyndir í þessum bókaflökki eftir Banks en líka hætturarnar sem geta fylgt þeim.“ Alexandra kveðst eindregið mæla með honum.

Ertu á leið í leikhús?

Þá er kjörið að fá sér gott að borða í góðu umhverfi fyrir leikhúsið.



Þriggja rétta leikhústilboð alla daga aðeins 5.990 kr.

*Gildir einungis fyrir borð sem koma á milli 17:30 og 18:00
Gestir þurfa að hafa lokið máltíð fyrir 20:00*

Frakkastíg 8b - 101 Reykjavík

Sími: 557 - 7665 - rvkmeat@rvkmeat.is - www.rvkmeat.is



Menning

DÆGURMÁL

Umsjón / Svava Jónsdóttir

Yfirheyrsla



Ef maður þorir að elska

Björk Jakobsdóttir er leikstjóri sýningarinnar Fyrsta skiptið hjá Gaflaraleikhúsinu sem fjallar um ýmislegt sem tengist unglingsárunum svo sem fyrstu ástinni og fyrsta kossinum.

Hvar líður þér best? „Í sveitinni.“

Hvaða hæfileika myndir þú vilja búa yfir sem þú býrð ekki yfir? „Ég væri til að geta sungið eins og engill.“

Hvert er þitt mesta afrek? „Að eignast syni mína tvo.“

Hvað er það skemmtilegasta sem þú gerir? „Fara í hestaferðir, eiga skemmtilegar fjölskyldustundir og vinna með ungum snillingum.“

Hvað er það leiðinlegasta sem þú gerir? „Að vera í megrun og heilsuátaki, já og þegar fjölskyldu-meðlimir ákveða að taka veganmánuð og maður þarf að fara að versla inn einhverja óskiljanlega möndlukósmjól og plastosta.“

Hvernig var fyrsti kossinn? „Fyrsti kossinn sem ég man eftir var þegar ég var 6 eða 7 ára með Palla leikfélaga í gluggakistu á Ölduslóð. Ég var reyndar dálítið miður mín yfir að við værum ekki búin að gifta okkur fyrst þar sem að ég taldi nokkuð víst að við myndum eignast barn.“

Hvað er ástin? „Ástin er skot. Ástin er hrifning, ástin er gredda, ástin er ábyrgð, ástin er málamiðlun, ástin er virðing, ástin er vínátta, ástin er dásamlegur ferðafélagi í gegnum lífið og ástin er sorg. Allt af þessu upplifir maður ef maður þorir að elska.“

Hvernig unglundur varst þú? „Töffari, óörugg og ekki nógu mikið ... eitthvað ... ekki nógu sæt, ekki nógu töff, ekki nógu mikið eins og allir. Ég vildi óska að ég hefði séð leikritið Fyrsta skiptið þegar ég var unglundur. Það hefði kannski stungið á einhver af þessum kílum sem maður var að burðast með í einrúmi og sýnt mér að þetta eru fullkomlega eðlilegar tilfinningar þegar maður er unglundur.“

Kýs hollan og góðan mat frekar en öfgakúra

Greta Salóme Stefánsdóttir kemur fram á djangotónleikum í Iðnó laugardaginn 19. janúar. Nýtt lag eftir hana, Mess it up, kemur svo út 1. febrúar. Greta Salóme ætlar að vera meira heima þetta árið til að spila og semja en í fyrra var hún að spila erlendis um hálf tónlist. Hún var farin að sakna þess að vera heima á Íslandi þar sem hún getur stundað eitt helsta áhugamál sitt sem er eldamennska.

Texti / Svava Jónsdóttir

Django er einn angi af djasstónlist,“ segir Greta Salóme Stefánsdóttir. „Það skemmtilega við djangó er að það geta allir hlustað á djangó og fundist það skemmtilegt. Maður verður svo glaður þegar maður hlustar á þessa tónlist,“ segir hún en Greta Salóme kemur fram á djangotónleikum í Iðnó á morgun, laugardaginn 19. janúar. Um er að ræða nýja tónlistarhátíð, Djangodaga í Reykjavík, sem haldin verður 18. og 19. janúar þar sem heiðri belgíska gítarfrumkvöðulsins Django Reinhardt verður haldið á lofti.

Gítarleikararnir Gunnar Hilmarsson og Jóhann Guðmundsson ásamt Leifi Gunnarssyni bassaleikara eru á meðal annarra flytjenda á laugardagskvöldinu. „Þetta eru strákar sem ég hef spilað með lengi og ég myndi segja að það væri svolítið þeim Gunnari, Leifi og Jóhanni að þakka að ég kynntist djangóinu. Ég og Gunnur kynnumst í MR og byrjuðum að spila saman fljótlega eftir að námi lauk og ég fann þá hvað ég fílaði djangotónlistina vel.“

Mess it up

Greta Salóme hefur haft í nógu að snúast í tónlistinni síðustu ár og var nýliðið ár sérstaklega annasamt. Hún var erlendis um hálf tónlist og kom heim á milli tónleika og sýninga auk þess sem hún var hluta ársins hjá Disney þar sem hún kom fram eins og hún hefur gert undanfarin ár.

„Ég er búin að vera á endalausum flakki og spila út um allt. Ég ákvað í lok síðasta árs að vera meira á Íslandi þetta árið og æfa mig og



„Ég hef verið á keto og prófað alls konar kúra en ég er ekki á neinum öfgakúr núna. Ég reyni að elda matinn þannig að hann sé ekki bara hollur heldur verður mig að langa virkilega í hann.“

semja. Það er svo merkilegt þegar maður er búinn að vera svona mikið á flakki eins og ég hef gert síðustu ár – og sérstaklega síðasta ár – hvað maður fer að sakna Íslands mikið. Þá er svo gott að vera heima og virkilega einbeita sér að því að vera heima. Ég reyni að nýta tímann vel núna á meðan ég er á Íslandi og er að æfa og taka upp. Ég er að fara að gefa út lagið Mess it up 1. febrúar og svo gef ég út EP-plötu í kjölfarið á því þannig að ég er á fullu við að taka upp og undirbúa það allt.“

Engir öfgakúrar

Það að vera heima gerir það líka að verkum að Greta Salóme getur sinnt einu af sínum helstu áhugamálum meira en ella en það er eldamennska.

„Það er alltaf best að vera heima. Það er alveg magnað.“

Ég var farin að hlakka til að gera hluti eins og að elda matinn minn heima, setja í þvottavél, ryksuga og að keyra Toyota-bílinn minn þegar ég vil.“

Greta Salóme segist því miður ekki hafa haft mikinn tíma fyrir áhugamál í gegnum árin en eldamennska er þó áhugamál. Hún hefur stundað íþróttir og líkamsrækt í langan tíma og leggur almennt áherslu á hollan mat.

„Ég byrjaði að elda þegar ég var mjög ung en mér fannst alltaf best að vera heima hjá mömmu og pabba og reyna að finna einhverja uppskrift eða búa til rétt frá grunni og dunda mér við það. Svo held ég að þetta komi líka til af því að ég ólst upp á heimili þar sem var mikill gestagangur. Ég hef það frá mömmu og pabba að allir séu velkomnir hvenær sem er og út frá því spinnst að elda fyrir fólk.“

Greta Salóme segist leggja áherslu á að borða grænmeti. „Ég borða frekar kolvetnissnauðan mat. Ég hef verið á keto og prófað alls konar kúra en ég er ekki á neinum öfgakúr núna. Ég reyni að elda matinn þannig að hann sé ekki bara hollur heldur verður mig að langa virkilega í hann.“

Hver er uppáhaldsmaturinn?

„Það er án efa Nóa Síríus-súkkulaði með sjávarsalti. Ég reyni að sýna hvað ég er að elda og borða á Snapchat og Instagram og fólk virðist hafa ótrúlega mikinn áhuga á því og er alltaf að senda mér spurningar. Ef fólk vill fylgjast með því þá er notandanafnið gretasalome bæði á Snapchat og Instagram.“



Tónlistarkonan Greta Salóme Stefánsdóttir hefur í nógu að snúast um þessar mundir, kemur fram á tónleikum á morgun og í byrjun febrúar kemur út nýtt lag eftir hana.

LISTASAFNI REYKJAVÍKUR, LAUGARDAGINN 19. JANÚAR

Texti / Svava Jónsdóttir

Merkingarfælinn listamaður

Nýhafið ár er ár listar í almenningsrými hjá Listasafni Reykjavíkur. Fyrir utan sýningu allt árið á verkum Ásmundar Sveinssonar verða settar upp einkasýningar fimm listamanna sem eiga verk í borginni. Sigurður Guðmundsson er einn þeirra og verður sýning hans opnuð á morgun, laugardaginn 19. janúar.

„Það sem ég sýni eru mólur úr raunverulega efninu og hliðstæð verk,“ segir Sigurður Guðmundsson en um er að ræða um 20 verk – skúlptúra, grafíkverk og vídeóverk og eiga verkin það sameiginlegt að vera tengd útlitaverkum Sigurðar á einn eða annan hátt. „Útlitaverk eða listaverk í opinberu rými verða að standa af sér veður og vind og verða að geta staðist tímans tönn þannig að þau úreltist ekki fljótt – ég vil helst að barnabörnin mín mín þurfi ekki að skammast sín fyrir listaverkin hans afa.“

Sigurður segir að ef verk sín séu ekki ljóðræn og ef þau búi ekki yfir heimspekilegri póesíu þá hafi honum mistekist og þá sendi hann þau ekki frá sér. „Ég þarf eiginlega að upplifa þau sem ljóðlist sem maður sér með augunum. Ég er afskaplega merkingarfælinn listamaður og ég lít á öll verk sem ég geri sem miðlun á upplifun frekar en útskýringu á hvað listamaðurinn er að fara. Verkin mín eru ekki eftirlíking á einhverju sem hefur skeð. Þau eru nýr veruleiki.“

Sigurður býr í borginni Xiamen í Kína og nú stendur yfir sýning hans í Shanghai. Hann sýnir víða um heim og er að undirbúa stóra yfirlitssýningu sem verður sett upp í Listasafni Reykjavíkur, sennilega árið 2021 og mun ferðast til annarra landa.

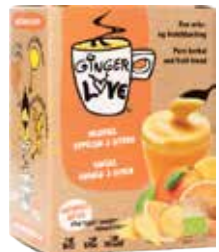
Verk hans voru til sýnis í Pompidou-listamiðstöðinni í París þegar hún var opnuð 1977, hann hefur meðal annars tvisvar sýnt á Fenevjartvíringnum, hlotið verðlaun og viðurkenningar og eru verk hans í eigu helstu safna í Evrópu.



Sigurður Guðmundsson. Mynd / Einar Falur og ís

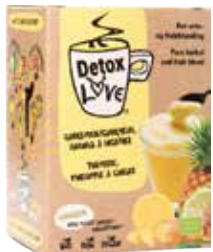
Bragðgóð hollusta á milli mála - lífrænir drykkir sem draga úr nartþörf!

GingerLove



engifer appelsínur sitróna

DetoxLove



túrmerik ananas engifer

Fæst í Heilsuhúsinu, Hagkaup, Melabúðinni, Fjarðarkaup og fjörmörgum apótekum um land allt.

BIO RAW VEGAN

abel heilsuvörur

Útsalan er í fullum gangi

10-50%
afsláttur

habitat  SÍÐAN 1966

 **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



Síðast en ekki síst

Eftir / Elísabetu Yri Atladóttur

Gríman fellur

■ Gömul bréf til barnungrar stúlku þar sem Jón Baldvín Hannibalsson skrifaði skítugustu og klámfengustu hugsanir sínar á blað voru ekki nóg til að fella hann úr opinberri umræðu árið 2012. Hann varð ekkert minna vinsæll þótt hann hefði sent þessi bréf, og bók í þokkabót, í þeirri von um að unglíngurinn myndi svara honum á sama veg.

Honum var samt boðið í viðtöl og fékk finar stöður og ýmislegt annað sem virðulega og fína fólkinu er gefið. Allir vissu samt alveg hvað hann var. En enginn var tilbúinn til að horfast í augu við það, ekki á einhverjum bréfum einungis. Það þótti ekki nóg. Fólk var gjarnt á að hugsa þetta sem stundarbrjálæði, fyllerismistök, örlítið flipp hjá karlinum. Það er ekki fyrr en nú sem fólk spyr sig af hverju það hugsaði ekki aðeins nánar út í hvernig það þyrfti afskaplega einbeittan brotavilja, að skrifa og senda bréf í pósti. Oft. Sérstaklega í ljósi þess að það hefur ekki farið neitt leynt hverskonar hegðun hann hefur sýnt af sér í fjöldamörg ár gagnvart konum – stelpum, aðallega.

Þessi viðbrögð eru fyrirsjáanleg og týpísk. Sama gamla sagan. Alltaf eins fyrir þolendur ofbeldis. Þeim er ekki trúað og ef þeim er trúað var þetta ekki nógu alvarlegt og ef það var nógu alvarlegt þarf að gefa manninum annan séns. Í þetta skiptið virðast þó margir staldra aðeins við, ekki við frásagnir þeirra kvenna sem hafa nú komið fram, heldur við eigin viðbrögð. Því allir vissu af þessu. Af hverju gerði enginn neitt? Af hverju létu allir eins og þetta hefði ekki gerst?

Hvernig gátu allir vitað, en á sama tíma brosað til mannsins í viðtölum, á ráðstefnum og ráðið hann áfram í valdastöður?

Þetta eru spurningar sem við munum líklega spyrja okkur oft og oft. Þar til við förum að trúa þolendum.



Stillanleg rúm í úrvali

Gerð gæða- og verðsamanburð



DELUXE

Hágæða sjö svæðaskipt heilsudýna sem styður rétt við líkamann

Aðlagast líkamanum og gefur betri öndun. Góð þrýstijöfnun og réttur stuðningur tryggir betra blóðflæði og þú færð dýpri og betri svefn. Verð með botni og fótum:

- 80x200 cm **Verð aðeins kr. 74.900.-**
 - 120x200 cm **Verð aðeins kr. 94.900.-**
 - 160x200 cm **Verð aðeins kr. 119.900.-**
 - 180x200 cm **Verð aðeins kr. 134.900.-**
- Ath. fleiri stærðir í boði.

VALHÖLL

5 svæðaskipt heilsudýna

Góð millistíf heilsudýna á frábæru verði. Pokagormakerfi, gæðabólstun. Verð með botni og fótum:

- 80x200 cm **Verð aðeins kr. 74.900.-**
 - 120x200 cm **Verð aðeins kr. 94.900.-**
 - 153x203 cm **Verð aðeins kr. 114.900.-**
 - 180x200 cm **Verð aðeins kr. 134.900.-**
- Ath. fleiri stærðir í boði.

SAGA / FREYJA

Hágæða 7 svæðaskiptar heilsudýnur

Pokagormakerfi, þrýstijöfnun í yfirdýnu, sterkir hliðarkantar, gæðabólstrum Verð með botni og fótum:

- 80x200 cm **Verð aðeins kr. 94.900.-**
 - 140x200 cm **Verð aðeins kr. 139.900.-**
 - 153x203 cm **Verð aðeins kr. 149.900.-**
 - 180x200 cm **Verð aðeins kr. 169.900.-**
- Ath. fleiri stærðir í boði.

Mikið úrval af hvíldarstólum
Verð frá kr. 69.900.-



Roberto
Rafstillanlegur, leður nokkrir litir.
Verð kr. 179.900.-

Úrval af stillanlegum rúmunum

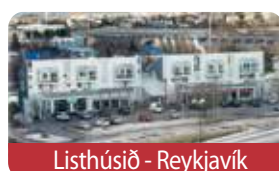


TURIN stór og veglegur sófi með rafstillanlegum sætum og tungu
Litir: Svart, hvítt og grátt Verð kr. 890.000.-



Frábært fyrir stórfjölskylduna

Sængur og heilsukoddar
Mikið úrval



Svefn & heilsa
★★★★★

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opíð virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00

Umboðsaðilar: | Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Bara snilld ehf. - Egilsstöðum

OLYMPIA

MERINO ULLARNÆRFÖT
Mjúk og hlý nærföt í störf og leik
100% merino ull stærðir S - XXL

Kr. 5.490

Kr. 5.990

Vesturröst

Vesturröst - Laugaveg 178 - sími 551 6770
www.vesturröst.is - vesturröst@vesturröst.is