



„Þetta var skelfilegt“

Innlent **2**

Kona vaknaði með ókunnan karlmann uppi í rúmi hjá sér á Landspítalanum. Spítalinn harmar atvikið.



Neysla ungmenna eykst

Innlent **18**

Komum á bráðamóttöku hefur fjölgað gríðarlega, eða um 96,4%.



Snyrtivörur, föt og fylgihlutir

Lífsstíll **38**

Skemmtilegur og fróðlegur viðauki um tísku og útlit fylgir Mannlífi í dag.



Fagnar 20 ára afmæli

Heilsa **30**

Lyfjaver fagnar því þessa dagana að 20 ár eru liðin frá því fyrirtækið afhenti sína fyrstu lyfjaskömmtnun.

MANNN

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Me

Viðtalið / Eyþór Laxdal Arnalds

Úr pönki í pólitík

Eyþór Laxdal Arnalds segist hafa valið Sjálfstæðisflokkinn til að vinna að frelsi einstaklingsins en sú hugsjón hafi sprottið úr anarkisma pönkarans sem hann var á unglingsaldri. Hann kippir sér lítið upp við gagnrýni á minnihlutann í borgarstjórn, segir fjölmiðla blása upp sundrungu og óánægju sem ekki sé til staðar.



BIRTINGUR EHF

Útgáfufélag - Síðumúla 28, 108 Reykjavík
s: 515 5500

Útgefandi og ábyrgðarmaður:
Halldór Kristmannsson

Framkvæmdastjóri:

Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir

Markaðsfulltrúar: Bjarni Þór Jónsson,
Garðar Ingi Leifsson, Ásgeir Aron Ásgeirsson
og Auður Húnfjörð

Umbrot og hönnun: Ivan Burkni

Útgáfustjóri Mannlífs: Roald Viðar Eyvindsson

Aðstoðarútgáfustjóri Mannlífs:

Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Umsjónarmenn:

Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir,
Steingerður Steinarsdóttir

Kjarninn: Þórður Snær Júlíusson

Forsíða Mannlífs: Hallur Karlsson

Auglýsingar: auglysingar@birtingur.is

Prentun: Landsprent

Dreifing: Póstdreifing



Hádegismóum 2, 110 Reykjavík | sími 569 1100
landsprent.is



Roald Viðar Eyvindsson
Útgáfustjóri



Ragnhildur Aðalsteinsdóttir
Aðstoðarútgáfustjóri



Guðný Hrönn Antonssdóttir
Vefstjóri Mannlífs



Ragna
Gestsdóttir



Egill Páll Egilsson
Blaðamaður



Friðrika Benónýsdóttir
Blaðamaður



Hanna Ingibjörg
Arnarsdóttir



Steingerður
Steinarsdóttir



Hákon Davíð Björnsson
Virfjórsmeyndari

BLAÐAMENN

Bergþóra Jónsdóttir, María Erla Kjartansdóttir, Folda
Guðlaugsdóttir, Guðrún Óla Jónsdóttir, Stefánía Álbartsdóttir,
Sigrún Guðjohansen, Steinar Fjeldsted

LJÓSMYNDARAR

Hallur Karlsson, Unnur Magna

PRÓFÖRK

Guðný Þórarinsdóttir, Guðrún Haraldsdóttir,
Ragnheiður Linnet

LUMAR ÞÚ Á FRÉTT?
Sendu ábendingu á
ritstjórn@birtingur.is



Innlent
LANDSPÍTALINN

Vaknaði með ókunnann mann ofan á sér

Eldri kona varð nýlega fyrir þeirri óhugnanlegu lífsreynslu að karl sem deilir með henni herbergi á einni af legudeildum Landspítalans reyndi að komast upp í rúm til hennar að næturlagi. Aðstandandi konunnar gagnrýnir harðlega aðstæður á spítalanum og kallar eftir úrbótum.

Henni dauðbrá og hún var eðlilega skelkuð. Enda vaknaði hún með manninn nánast ofan á sér,“ segir aðstandandi eldri konu sem hefur þurft að dvelja á einni legudeild Landspítalans og vaknaði þar upp um nótt við að karlmaður, sem deildi með henni herbergi, var að klífa upp í rúm til hennar. Það tók hvorki meira né minna en þrjá starfsmenn til að ná manninum úr rúmi konunnar og er ekki enn vitað hvað honum gekk til.

„Þetta er svona sjúkrarúm með grind báðum megin og hún hrökk upp við það að maðurinn var baksa við að komast upp í til hennar. Þetta er eldri maður og hann gæti alveg eins hafa skroppið á salernið og svo ruglast á rúmunum því það eru tvö rúm þarna inni í herberginu. Þetta þarf ekki að hafa verið einbeittur brotavilji en það breytir því ekki að þetta var skelfilegt,“ segir aðstandandinn, sem féllst á að segja Mannlíf söguna en óskaði þess að nöfn hlutaðila kæmu ekki fram af tillitsemi við konuna og hennar nánustu.

Viðkomandi segir að til allrar hamingju hafi starfsmenn spítalans brugðist skjótt við. Óvíst er hvernig annars hefði farið. Þeim hafi tekist að ná manninum úr rúminu, eins og fyrr sagði og í framhaldinu hafi hann verið settur á aðra stofu til að fyrirbyggja frekari uppkomur. Konan, sem lenti í þessu, hafi sem betur fer ekki slasast og reynt að bera sig vel miðað við aðstæður enda sé hún hörð af sér. „Mér vitandi var henni þó ekki boðin áfallahjálp af neinu lagi eftir þetta. Spítalinn kallaði fjölskylduna heldur ekki saman á fund til að fara í saumana á atvikinu. En það var strax tekið á þessu. Það má kannski segja að það sé bót í máli.“

Aðstandandinn gerir þó alvarlega athugasemd við aðstæður og aðbúnað á deildinni sem konan dvelur á og segir hvorutveggja vera hreint út sagt óviðunandi. „Ég furða mig hreinlega á því að á sumum deildum Landspítalans skuli kynin vera höfð á sömu stofu. Manni finnst skrítið að fólk geti ekki í það minnsta valið hvort það deilir herbergi með fólki af öðru kyni. Ég veit að við sem samfélag viljum ekki vera að hólfa fólk niður eftir kyni en sumum finnst þetta fyrirkomulag samt sem áður óþægilegt enda er stundum verið að ræða mál við sjúklinga sem þeir eru viðkvæmir fyrir að aðrir heyri. Þessu þarf klárlega að breyta.“

Verst finnst viðkomandi að konan skuli þurfa að dvelja áfram á spítalanum eftir að hafa lent í þessu. „Staðan er bara sú að hún getur ekki lengur búið ein og fær ekki inni á dvalarheimili og er því föst í einhverju millibilsástandi, eins og er því miður of algengt með eldra fólk á Íslandi í dag. Hún er bara föst þarna og er skiljanlega ekki sátt við það eftir þetta. Enda á svona lagað ekki að geta gerst inni á spítala.“

Ógerlegt að kynjaskipta stofum

Anna Sigrún Baldursdóttir, aðstoðarmaður forstjóra Landspítalans, segir í samtali við Mannlíf að það sé hræðilegt að þetta hafi gerst innan veggja spítalans. Kvartanir hafi borist áður vegna „samkynja“ stofa, en vegna plássleysis sé ógerlegt að kynjaskipta herbergjum. „Það er útilokað, því miður. Við erum sérgreina sjúkrahús sem þýðir að við reynum að koma öllum fyrir út frá þeirri þjónustu sem þeir þurfa á að halda, en ekki eftir því af hvaða kyni fólk er. Það gæti leitt til þess að við þyrftum að fara að úthýsa fólki sem gengur ekki upp. Ef við gætum myndum við þó kynjaskipta en það er bara ekki hægt. Plássleysið er algjört.“

Anna tekur þó fram að Landspítalinn vilji leggja af fjölrými, þ.e. herbergi sem fleiri en einn deila. „Það er einfaldlega vont fyrir fólk að deila herbergjum. Fólk er hundfúlt yfir því og við erum líka ósátt við það fyrirkomulag. Fólk er þarna í viðkvæmri stöðu og því erfttt að deila herbergi með öðrum. Þess vegna viljum við fá einbyli fyrir sjúklinga, það er að segja einkastofur. Það myndi takmarka hættuna á endurtekningu á svona málum.“

Anna Sigrún Baldursdóttir, aðstoðarmaður forstjóra Landspítalans.



BYKO

Meira á
byko.is

HÓLF & GÓLF

Nýtt blað

á byko.is

Vinnur þú
100.000 kr.
inneign í Hólf & Gólf?

Taktu mynd af rými sem þarfnast yfirhalningar, hvort sem um ræðir baðherbergi, stofu, eldhús eða annað. Settu myndina á Instagram og merktu **#bykoheimili19**

Föstudaginn 27. september verður heppinn vinningshafi tilkynntur. Að auki verða valdir aukavinningshafar sem fá 35.000 kr. inneign í Hólf & Gólf.

Soffía Dögg Garðarsdóttir hjá Skreytum hús og **Egill Ásbjarnarson** hjá Suitup verða gestadómarar og hægt er að fylgjast með leiknum á www.skreytumhus.is, á facebook síðu BYKO og Instagram.



#bykoheimili19

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndbrenslu.

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

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



Hverjum ber að tilkynna andlát og hvar?

Skyldan til að **tilkynna andlát** hvílir á erfingjum hins látna og almennt eru það **maki, börn** eða **foreldrar** sem tilkynna andlát.

Þegar **nánir ættingjar** eru ekki til staðar þurfa þeir **fjarskyldari** að koma sér saman um hver tilkynnir andlát.

Andlát skal tilkynnt á **skrifstofu sýslumanns** í því umdæmi þar sem hinn látni átti lögheimili við andlát. Við tilkynningu þarf að hafa **dánarvottorð meðferðis og gott að vera með helstu upplýsingar á hreinu** ef tók er á: erfingja, eignir og annað sem þurfa þykir.

Fulltrúi sýslumanns **veitir leiðbeiningar** um næstu skref og einnig má finna upplýsingar á vef sýslumanna: **syslumenn.is**.

Útfararkostnaður

Hver er þinn vilji við lífslok?



Val mitt við lífslok er bæklingur sem gefinn var út fyrir nokkrum árum.

Margir skipuleggja eigin jarðarför löngu fyrir andlát með því að skrifa niður vilja sinn hvað hana varðar eða ræða það við sína nánustu ættingja. Aðrir gera það á dánarbedinu þegar ljóst er að skammt er eftir af ævinni. Sumir útbúa erfðaskrá lögum samkvæmt, aðrir merkja eigur sínar nafni þess sem hlutinn á að fá eða fara jafnvel í að gefa eigur sínar til ættingja.

Það eru réttindi hvers einstaklings að ráða eigin lífslokum, sé þess mögulega kostur og með því að skrifa niður hvernig eigi að haga útför og með hvaða hætti, hver eigi að erfa eignir, eins og ráðstafa má þeim lögum samkvæmt, og annað, er vilji einstaklingsins skýr og aðstandendur þurfa ekki að standa frammi fyrir erfiðum ákvörðunum sem eru jafnvel andstæðar vilja hins látna.

Val mitt við lífslok er bæklingur sem gefinn var út fyrir nokkrum árum og hægt er að skrifa þar niður óskir um útför og líffæragefjör og skrifa niður upplýsingar vegna minningarorða. Bæklinginn má meðal annars finna á heimasíðu Þjóðkirkjunnar, kirkjan.is.

Ríkið tekur sitt



Erfðamálu fylgir kostnaður og ríkið tekur sinn skerp þar, líkt og í flestu öðru, hvort sem er fyrir eða andlát. Sé óskað eftir að fulltrúi sýslumanns votti erfðaskrá kostar það 5.000 krónur, en það kallast lögbókandavottorð, þá er eitt eintak af erfðaskránni skráð og geymt hjá sýslumanni.

Sé skiptum í dánarbúi lokið með leyfi eftirlifandi maka til að sitja í óskiptu búi kostar 2.500 krónur að þinglýsa leyfinu, búsetuleyfi. Ef skiptum er lokið með einkaskiptum erfingja er 12.000 króna skiptagjald greitt samhliða greiðslu á erfðafjárskatti.

Tíu prósent erfðafjárskatt skal greiða af öllum fjárverðmætum, að frádregnum skuldum og kostnaði, við dánarbússkipti þegar eignir renna til erfingja hins látna. Sama prósent gildir um fyrirframgreiddan arf. Undantekingar eru frá greiðslu erfðafjárskatts, hann er ekki greiddur af 1.500.000 krónur í skattstofni dánarbús og njóta erfingjar skattfrelsis í hlutfalli við arf sinn. Maki arfleifanda, einstaklingur í staðfestri samvist með arfleifanda og sambúðarmaki sem stofnað hefur til óvígðrar sambúðar við arfleifanda og tekur arf eftir hann samkvæmt erfðaskrá þar sem stöðu hans sem sambúðarmaka arfleifanda er ótvírætt getið, greiða ekki erfðafjárskatt.

Ástvinir bornir til grafar með óheyrilegum kostnaði

Útfararkostnaður getur hlaupið á háum fjárhæðum og getur ein slík með erfidykkju kostað eina og hálf milljón. Í mörgum tilvikum hefur hinn látni ekki lagt fyrir og eftirlifandi ættingjar hafa ekki efni á útfararkostnaði. Æ algengara verður að vinir og ættingjar setji af stað söfnun á samfélagsmiðlum fyrir eftirlifandi maka og börn, oftast til að standa undir útfararkostnaði.

Dauðinn kemur oft að óvörum og eftir standa ættingjar og vinir í mikilli sorg, en þurfa á sama tíma að ákveða jarðarför með öllu sem henni fylgir og kostnaði hennar, hvernig skal fara með eignir hins látna og fleira. Það er því gott við þessar aðstæður að eftirlifandi ættingjar skoði vel hver kostnaðurinn er, hvað er innifalið og sníði sér stakk eftir vexti, eða efni og aðstæðum.

„Útfararkostnaður getur oft komið eftirlifandi ættingjum í opna skjöldu,“ segir Frímánn Andrésson, útfararstjóri hjá Frímánn og Hálfán útfararþjónustu. „Ef slík staða kemur upp bendum við ættingjum til dæmis á hvort þeir vilji ekki sleppa að greiða líkklæði og koma frekar með fót að heiman, sleppa að kaupa blómskreytingu og notast frekar við íslenska fánann sem kostar ekkert,“ segir Frímánn aðspurður um þegar sú staða kemur upp að ættingjar eigi ekki fyrir útför.

Félagasamtök hlaupa oft undir bagga

Rétt er að athuga hvort viðkomandi eigi rétt á útfararstyrk hjá stéttarfélagi sínu, sá réttur fyrnist hins vegar ef einstaklingur nær háum aldri. Félagasamtök eins og Oddfellow og Frímúrarareglan greiða útfararstyrk fyrir sína féлага.

Félagspjónustan hleypur undir bagga ef ekkert er til í búinu og ættingjar hafa ekki efni



Frímánn Andrésson, útfararstjóri hjá Frímánn og Hálfán útfararþjónustu.



Mikill kostnaður getur fylgt útförum. Mynd / Stefán Karlsson

„Útfararkostnaður getur oft komið ættingjum í opna skjöldu.“

á útfararkostnaði, algengt er að sú upphæð sé 150–200 þúsund krónur. Sú upphæð auk útfararstyrks ætti því að duga fyrir lágmarksútfararkostnaði.

Kjósi ættingjar það, sér útfararþjónustan sem valin er um allt ferlið. Tvennt er hins vegar nánast alltaf á hendi ættingja: andlátstilkynningar og erfidykkja.

Á heimasíðum útfararstofa má finna verðskrár þeirra og er því einfalt að skoða verð og bera saman. Verðið er þó ekki það eina sem ræður valinu á útfararstofu, því margir vilja leita til einhvers sem þeir þekkja, treysta, hafa notið þjónustu hjá áður eða mælt hefur verið með.

„Umræðan sem hefur verið í gangi undanfarin ár hvað varðar umhverfismál og pláss sem fer undir kirkjugarða hefur áhrif á að bálfarir hafa aukist síðustu ár. Sú hugsun hefur verið meira ríkjandi hjá yngri kynslóðinni en er að færast ofar í aldri,“ segir Frímánn. „Svo er það praktíska hliðin að það er hægt að jarðsetja duftker í leiði

ættingja. Kostnaður við bálför er sá sami og ef jarðarför væri valin, nema til viðbótar þarf að kaupa duftker. Algengasta spurningin er hvort þurfi að kaupa kistuna sé bálför valin og það er þannig, því eldsmaturinn við bálför er víðurinn í kistunni. Önnur lönd eru komin framur hvað þetta varðar, en í bili er staðan svona hér.“

Verulegur verðmunur er á milli útfararstofa

Útfararþjónusta	75.000 – 167.457 kr.
Hvít kista	87.000 – 183.500 kr.
Viðarkista	145.000 – 280.000 kr.
Barnakista	0 kr.
Duftker	7.500 – 68.200 kr.
Sæng, koddí og blæja	9.000 – 15.000 kr.
Líkklaði	1.500 – 14.500 kr.
Altarisblóm	5.000 – 11.000 kr.
Krans	22.000 – 38.000 kr.
Blómaskreyting á kistu	22.000 – 36.000 kr.
Kross á leiði	11.000 – 17.100 kr.
Skilti á kross	7.500 – 9.150 kr.
Sálmaskrá (100 eintök)	35.600 – 44.300 kr.
Kirkjuvörður	5.000 – 15.000 kr.
Organisti við útför	29.433 og 43.746 kr.
Organisti við kistulagningu	21.866 kr.
Organisti fyrir athöfn	21.866 kr.
Kór, 4 söngvarar	107.530 kr.
Kór, 10 söngvarar	200.618 kr.
Einsöngvari	misjafnt verð
Erfidykkja fyrir 100 manns í sal á veitingastað	175.000 – 270.000 kr.

Tilkynning kostar – minningar ekki

Hver kannast ekki við að fletta Morgunblaðinu og lesa minningargreinar? Alla vega þeir sem komnir eru yfir miðjan aldur. Flestir tilkynna andlát ástvinar, ýmist í Morgunblaðinu eða Fréttablaðinu, sem eru þau blöð sem bjóða upp á slíkt og sumir velja bæði blöðin. Dánartilkynning með mynd kostar 19.390 kr. hjá Morgunblaðinu og hjá Fréttablaðinu 19.433 kr. Í báðum tilvikum þarf að greiða þegar tilkynning er send, ekki er sendur reikningur.

Minningargreinar kosta hins vegar ekkert og er Morgun-

blaðið eina blaðið sem birtir slíkar. Morgunblaðið hefur þó ákveðnar reglur um slíkt efni hvað skilafrest, lengd, undirskrift og fleira varðar. Lengd miðast við 3000 slög eða minna og eru lengri minningargreinar aðeins birtar á Netinu. Langorðar minningargreinar birtast því ekki á prenti. Einnig er algengt að þegar margir rita minningarorð um hinn látna þá birtast fyrstu minningargreinar á útfarardeggi og aðrar næstu daga á eftir, en Morgunblaðið birtir minningargreinar alla útgáfudaga.



BOMBÚTILBOÐ Á FORD FOCUS! -500.000 KR.



SÍÐASTI SÉNS!!

FORD FOCUS TREND EDITION

1.0i bensín, 125 hestöfl, 5 dyra og 6 gíra

Aukabúnaður umfram ríkulegan staðalbúnað er:
Málmlitur, upphitanleg framrúða og upphitanlegt stýri.

Verð með aukabúnaði 3.681.000 kr.

Tilboðsverð 3.181.000 kr.

**Hálf milljón í afslátt!
Bílarnir eru að klárast
– komdu strax í dag!**

FORD FOCUS ST-LINE

1.5i bensín, 150 hestöfl, 5 dyra og sjálfskiptur

Aukabúnaður umfram ríkulegan staðalbúnað er:
Málmlitur, upphitanlegt stýri, upphitanleg framrúða
og Þægindapakki II sem innifelur bílastæðaaðstoð
(hálfsjálfvirk), nálægðarskynjarar að framan og aftan og
rafdrifin aðfelling útispegla.

Verð með aukabúnaði 4.410.000 kr.

Tilboðsverð 3.910.000 kr.



Ford tekur þig lengra
Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford Focus



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar:
Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17
og laugardaga kl. 12-16

ford.is

Hið vaxandi hagsmunagæslubákn í Borgartúninu

Samtök atvinnulífsins eru umsvifamestu hagsmunasamtök landsins.

Rekstrartekjur samtakanna hafa aukist mikið á síðustu árum en yfir 2.000 fyrirtæki eiga aðild að samtökunum. Á síðustu árum hafa samtökin að jafnaði fengið flestar umsagnarbeiðnir á Alþingi en auk þess tilnefna samtökin ótalmarga fulltrúa til setu í nefndum og ráðum á vegum ríkis og sveitarfélaga. Nú hyggst forsætisráðuneytið leggja fram frumvarp sem gerir öllum aðilum sem sinna hagsmunavörslu skyld að tilkynna sig til stjórnvalda. Samtök atvinnulífsins telja slíka skráningu hins vegar óþarfa enda sé hér á landi í flestum tilvikum ljóst hvaða samtökum hagsmunaverðir þjóna.

Frá því rétt fyrir aldamót hafa Samtök atvinnulífsins (SA) staðið vörð um hagsmuni atvinnurekenda í íslensku samfélagi. Umsvif samtakanna eru mikil en í dag eru sex stór hagsmunasamtök með aðild að samtökunum og yfir 2.000 fyrirtæki. Þá eru samtökin með 180 fulltrúa í um hundrað nefndum og stjórnnum. Samtökin hafa fengið flestar umsagnarbeiðnir frá Alþingi af öllum samtökum, samböndum og félögum á yfirstandi þingi, eða alls 161 beiðni. Í fyrra nam heildarvelta samtakanna rúmlega 720 milljónum króna.

Stjórnvöld hafa áform um að setja hagsmunavörslu hér á landi frekari skorður en afar takmarkaðar reglur hafa verið varðandi slíkt. Forsætisráðuneytið stefnir á að leggja til að hagsmunavörðum sem eiga samskipti við stjórnmalamenn og stjórnvöld verði gert að skrá sig sem slíka. Samtök atvinnulífsins eru hins vegar mótfallin slíkri skráningu en samtökin leggja áherslu á að eftirlit hins opinbera megi ekki vera of íþyngjandi.

Velta samtakanna aukist um 300 milljónir frá 2010

Samtök atvinnulífsins fagna 20 ára afmæli sínu í haust en stofnfundur samtakanna var haldinn 15. september 1999. Þau eiga sér þó enn lengri sögu, enda var forveri þeirra, Vinnuveitendasamband Íslands, stofnað 1934. Samtökin skilgreina sig sem heildarsamtök íslenskra atvinnurekenda og markmið samtakanna er að vera öflugur málsvari þeirra gagnvart stjórnvöldum og almenníngi. Samtökin leitast við að hafa mótandi áhrif á starfsumhverfi atvinnulífsins og stuðla að samkeppnishæfu, fjölbreyttu og arðbæru rekstrarumhverfi fyrir aðildarfyrirtæki sín.

Þá annast SA samskipti við stéttarfélag og gera kjarasamninga fyrir hönd aðildarfyrirtækja sem gefið hafa samtökunum umboð til þess. Jafnframt taka samtökin þátt í alþjóðlegu samstarfi atvinnurekenda sem vinna að sameiginlegum hagsmunamálum.

Ljóst er að umsvif samtakanna eru mikil en um 70 prósent launafólks á almennum vinnumarkaði

”

„Afar takmarkaðar reglur hafa verið settar hér á landi um hagsmunavörslu, samkvæmt skýrslu starfsþópsins.“

starfa hjá einhverjum af þeim rúmlega 2.000 fyrirtækjum sem heyra undir samtökin. Hjá samtökunum starfa í dag 31 starfsmaður. Sumir þeirra eru afar vel launaðir. Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri SA, var til að mynda með þrjár milljónir króna í mánaðarlaun í fyrra, samkvæmt nýjasta tekjublaði Frjálsrar verslunar. Forstöðumaður samkeppnishæfnissviðs SA, Davíð Þorláksson, var með 1,9 milljónir króna í mánuði.

Innan samtakanna er stjórn, fulltrúaráð og framkvæmdastjórn. Stjórnin sem kosin er árlega af fulltrúaráði samtakanna er skipuð 20 einstaklingum auk formanns. Þá er framkvæmdastjórn samtakanna skipuð átta manns sem stjórnin skipar úr hópi stjórnarmanna og stýrir starfsemi samtakanna í samræmi við stefnumörkun stjórnar og aðalfundar. Auk þess er starfrækt innan samtakanna fulltrúaráð sem hefur æðsta vald í málefnum þeirra milli aðalfunda sem hundrað manns sitja í. Þeir sem þar sitja koma frá flestum af stærstu fyrirtækjum landsins.



LÆGSTA VERÐIÐ Í ÖLLUM LANDS- HLUTUM

Orkan býður lítrann á lægsta verðinu í öllum landshlutum – án allra skilyrða.





kjarninn

FRÉTTASKÝRING

„Ráðuneytið hyggst meðal annars gera öllum aðilum sem sinna hagsmunavörslu – þeim sem hafa það að adalstarfi að tala máli einkaaðila, eins eða fleiri, gagnvart handhöfum ríkisvalds – skylt að tilkynna sig til stjórnvalda svo unnt sé að birta opinberlega skrá yfir þá.“



Rekstur samtakanna hefur aukist til muna á síðustu árum. Heildarvelta samtakanna nam 723,4 milljónum króna í fyrra en árið 2010 nam veltan 334,5 milljón króna, á verðlagi þess árs. Raunaukning á veltu samtakanna á síðustu átta árum, að teknu tilliti til verðbólgu, er yfir 300 milljónir.

Standa vörð um hagsmuni með umsögnum um þingmál og setu í nefndum

Hagsmunasamtök og þrýstihópar eru skipulögð samtök einstaklinga eða félaga sem beita sér í þágu hagsmuna samtaka sinna með því að setja fram ákveðnar kröfur á hendur öðrum hópum eða stjórnvöldum. Hagsmunasamtök geta verið verkafélög, neytendasamtök, umhverfissamtök, mannréttindasamtök og hagsmunasamtök atvinnugreina sem oft eru jafnframt atvinnuveitendur.

Skiptar skoðanir eru um hvernig hagsmunavörslu, sem á ensku kallast „lobbyismi“, skuli háttað, það er að segja hversu mikinn aðgang og áhrif þau eiga að hafa á stefnumótandi ákvarðanir stjórnvalda og lagasetningar. Í skýrslu starfshóps forsætisráðuneytisins um eflingu trausts á stjórnmalum og stjórnsýslu, sem kom út í september 2018, segir að almennt þyki æskilegt að lagasetning og stefnumótun taki mið af hagsmunum þeirra sem mál varða og leitað sé til sérþekkingar þeirra sem hana hafa vegna reynslu þeirra eða innsýnar í ákveðna málaflokka.

Á hinn bóginn bendir starfshópurinn á að hagsmunavarsla geti leitt til ótilhlýðlegra áhrifa einstakra aðila, veitt þeim ávinning á kostnað annarra í sömu stöðu, skekkt samkeppni og svo framvegis. Enda séu fjárfsterkir aðilar í betri aðstöðu til að stunda skipulega hagsmunavörslu en til dæmis félag- og borgarasamtök.

Hagsmunasamtök hafa ýmsar leiðir til þess að hafa áhrif á aðgerðir stjórnvalda, bæði formlegar og óformlegar.

Hagsmunasamtök geta til að mynda skilað inn umsögnum um lagafrumvörp og þingsályktanir stjórnvalda. Auk þess sitja fulltrúar hagsmunasamtaka oft í starfshópum, ráðum og stjórnnum á vegum hins opinbera. Enn fremur geta

hagsmunasamtök haft áhrif og vakið athygli á sínum hagsmunamálum með skrifum, ráðstefnum og í óformlegum samskiptum við stjórnmalamenn.

Á annað hundrað umsagnarbeiðnir um þingmál

Samkeppnishæfnissvið Samtaka atvinnulífsins vinnur öfluga hagsmunagæslu í þágu aðildarfyrirtækja samtakanna enda er það hlutverk sviðsins að standa vaktina þegar nýjar reglur eru settar er varða rekstrarskilyrði fyrirtækja og atvinnulífið í heild sinni. Samtök atvinnulífsins fá á hverju ári hundruð mála á sitt borð frá Alþingi,

Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra. Nú hyggst forsætisráðuneytið leggja fram frumvarp sem gerir öllum aðilum sem sinna hagsmunavörslu skylt að tilkynna sig til stjórnvalda.

Mynd / Aldís Pálsdóttir



Samtökin í Húsi atvinnulífsins

■ Innan Samtaka atvinnulífsins eru sex stór aðildarsamtök: Samorka, Samtök fyrirtækja í sjávarútvegi, Samtök ferðaþjónustunnar, Samtök fjármálafyrirtækja, Samtök iðnaðarins og Samtök verslunar og þjónustu.

Hver samtök eru með sína eigin starfsemi, sín aðildarfyrirtæki, starfsmenn og sína fulltrúa í nefndum og ráðum sem snúa að þeirra hagsmunum. Samtökin sjálf skila einnig inn umsögnum til Alþingis og í samráðsgátt stjórnvalda.

Samtök iðnaðarins (SI) eru stærst af samtökunum sex en innan þeirra eru 1.400 fyrirtæki og félag. Starfsmenn SI eru 19 og eru samtökin með fulltrúa í yfir 40 nefndum og stjórnnum. Sigurður Hannesson, framkvæmdastjóri Samtaka iðnaðarins, er með 2,6 milljónir í mánaðartekjur, samkvæmt nýjasta tekjublaði Frjálsrar verslunar.

ráðuneytum, stofnunum og fyrirtækjum. Auk þess segir í ársskýrslu samtakanna að þau taki oft upp mál að eigin frumkvæði og veki athygli stjórnvalda eða almennings á þeim. „Með ritun umsagna og vöktun nýrra reglna sem varða atvinnulífið gæta samtökin að því að rödd atvinnulífsins fái að hljóma,“ segir í ársskýrslunni.

Nefndir Alþingis senda að jafnaði öll þingmál sem þær hafa til umfjöllunar til umsagnar hjá þeim er málið varðar. Það fer hins vegar eftir eðli og umfangi máls hve margir fá það til umsagnar og er ákvörðun um hverjum skuli send þingmál tekin á nefndarfundi. Rétt er að taka fram að þeim sem fá mál til umsagnar er ekki skylt að svara.

Á yfirstandandi þingi hafa Samtök atvinnulífsins fengið flestar umsagnarbeiðnir af öllum hagsmunasamtökum, sveitarfélögum og öðrum félögum, eða alls 161 umsagnarbeiðni. Á síðustu tíu árum hafa samtökin verið á meðal þeirra þriggja samtaka eða sambanda sem fá flestar umsagnarbeiðnir frá Alþingi eða rúmlega þúsund beiðnir frá árinu 2008.

Enn fremur hefur samráðsgátt stjórnvalda auðveldað hagsmunaaðilum að koma sjónarmiðum sínum á framfæri á fyrri stigum máls. Í ársskýrslu SA segir að samtökin skoði öll mál sem komi í gáttina og meti hvort þau hafi áhrif á atvinnulífið og gefi þá eftir atvikum umsögn.

Með fulltrúa í hundruð nefndum og ráðum

SA tilnefni fjölda fulltrúa í ýmsar stjórnir, nefndir og ráð á vegum hins opinbera og annarra. Þar á meðal á

sviði efnahags- og kjaramála, umhverfis- og menntamála og í stjórnir lífeyrissjóða. Í svari SA við fyrirspurn Kjarnans kemur fram að alls sitji fulltrúar samtakanna í um 100 ólíkum nefndum, ráðum og vinnuhópum og í heildina skipar SA í um 180 sæti aðalmanna.

Samtökin eiga jafnframt aðild að erlendum nefndum og ráðum. Í ársskýrslu samtakanna segir að stór hluti laga-umhverfis atvinnulífsins komi frá Evrópusambandinu og snúist áhersla samtakanna í erlendum samskiptum því fyrst og fremst um að gæta hagsmuna íslenskra fyrirtækja gagnvart þeirri löggjöf. Það er gert með aðild SA að ráðgjafanefnd EFTA, BusinessEurope, BIAC og norrænu samstarfi.

Auk þess halda samtökin fjölda funda og ráðstefna. Í aðdraganda kjarasamninganna í fyrra efndu samtökin til þrettán opinna funda víða um landið í september, október, nóvember og desember og fyrirtækjaheimsókna.

Traust hvarf á Íslandi

Eftir fjármálahrunið árið 2008 hrundi traust til helstu stofnana samfélagsins og þá sérstaklega til Alþingis og fjármálastofnana. Illa hefur gengið hjá stjórnvöldum að endurheimta traustið í kjölfarið og í niðurstöðum síðustu könnunar Gallups, sem birt var í febrúar 2019, um traust til stofnana kemur í ljós að traust til Alþingis mælist einungis 18 prósent. Það er um 11 prósentustigum minna en í könnun Gallups árið áður.

Í sömu könnun mælist bankakerfið með 20 prósent traust. Undanfarinn áratug hefur það verið í neðsta sætinu, en er nú í þriðja neðsta sæti. Minnst er traustið til borgarstjórnar Reykjavíkur eða um 16 prósent og hefur það nánast helmingast frá árinu 2015.

Aðrar kannanir hafa jafnframt sýnt að Íslendingar hafa áhyggjur af spillingu í stjórnmalum. Í könnun MMR frá því í maí síðastliðnum voru svarendur spurðir um hvaða þremur atriðum þeir hefðu mestar áhyggjur af á Íslandi eða í íslensku samfélagi og nefndu flestir spillingu í stjórnmalum og fjármálum eða alls 45 prósent.

Í stjórnarsáttmála ríkisstjórnar Katrínar Jakobsdóttur er lögð umtalsverð áhersla á traust. Þar stendur meðal annars: „Ríkisstjórnin mun beita sér fyrir því að efla traust á stjórnmalum og stjórnsýslu.“ Til að fylgja þessu markmiði eftir skipaði Katrín starfshóp strax í janúar 2018 sem hafði það hlutverk að efla traust á stjórnmal og stjórnsýslu.

Spillingarhætta fyrir hendi

Starfshópurinn skilaði skýrslu um málefnið í september sama ár þar sem lagðar voru fram 25 tillögur til að efla traust á stjórnsýslunni. Í skýrslu starfshópsins segir að Íslendingar hafi farið sér hæggar en nágrannaþjóðir í aðgerðum til að tryggja heilindi í opinberum störfum og að hér á landi hafi minna tillit verið tekið til tilmæla og leiðbeininga alþjóðlegra stofnana um varnir gegn spillingu en æskilegt hefði verið.

Þar á meðal eru tilmæli frá GRECO, samtökum ríkja innan Evrópuráðsins, sem sett voru fram í fimmtu úttekt samtakanna á Íslandi. Þar var mælt til þess að settar yrðu reglur

Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins en þau leggja áherslu á að eftirlit hins opinbera megi ekki vera of íþyngjandi.

Mynd / Bára Huld Beck



LYKLATILBOÐ

Í tilefni þess að allir lyklarnir okkar skiluðu sér fljótt og örugglega viljum við fagna með þér og bjóðum nú notaða bíla á veglegum afslætti í takmarkaðan tíma.



Eftirsóttustu bílar landsins á betri kjörum



Rað.nr. 720017

Tilboð

SSANGYONG REXTON HLX
Nýskráður: 2014 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 112.000 km.
Verð: 2.890.000 kr.

Lyklatilboð: 2.490.000 kr.



Rað.nr. 445593

Tilboð

CHEVROLET SPARK
Nýskráður: 2015 / Bensín
Beinskiptur / Ekinn: 127.000 km.
Verð: 990.000 kr.

Lyklatilboð: 690.000 kr.



Rað.nr. 720064

Tilboð

SSANGYONG KORANDO
Nýskráður: 2011 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 84.000 km.
Verð: 1.790.000 kr.

Lyklatilboð: 1.490.000 kr.



Rað.nr. 103715

Tilboð

PEUGEOT 3008
Nýskráður: 2012 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 103.000 km.
Verð: 1.690.000 kr.

Lyklatilboð: 1.190.000 kr.



Rað.nr. 740316

Tilboð

OPEL MOKKA
Nýskráður: 2015 / Dísel
Beinskiptur / Ekinn: 144.000 km.
Verð: 1.990.000 kr.

Lyklatilboð: 1.490.000 kr.



Rað.nr. 340109

Tilboð

OPEL INSIGNIA LIMOUSINE NB
Nýskráður: 2014 / Dísel
Beinskiptur / Ekinn: 39.000 km.
Verð: 2.490.000 kr.

Lyklatilboð: 1.990.000 kr.



Rað.nr. 340241

Tilboð

CHEVROLET ORLANDO
Nýskráður: 2017 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 38.000 km.
Verð: 3.290.000 kr.

Lyklatilboð: 2.790.000 kr.



Rað.nr. 660458

Tilboð

SSANGYONG TIVOLI
Nýskráður: 2016 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 104.000 km.
Verð: 2.390.000 kr.

Lyklatilboð: 1.990.000 kr.



Rað.nr. 150477

Tilboð

VOLVO XC90 D5 AWD
Nýskráður: 2006 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 277.000 km.
Verð: 1.590.000 kr.

Lyklatilboð: 1.190.000 kr.



Rað.nr. 150327

Tilboð

SSANGYONG TIVOLI DLX
Nýskráður: 2016 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 29.000 km.
Verð: 2.490.000 kr.

Lyklatilboð: 2.190.000 kr.

**Bíla
Benna**

benni.is

Reykjavík
Krókháls 9
Sími: 590 2035

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Opunartímar:
Virka daga 9-18
Laugardaga 12-16

* Birt með fyrirvara um mynda- og textabrengl.



kjarninn
FRÉTTASKÝRING

um samskipti æðstu handhafa framkvæmdavalds við hagsmunaverði og aðra sem leitast við að hafa áhrif á störf stjórnvalda.

Afar takmarkaðar reglur hafa verið settar hér á landi um hagsmunavörslu, samkvæmt skýrslu starfshópsins. Þingmönnum, ráðherra, aðstoðarmönnum þeirra eða embættismönnum er til að mynda ekki skylt að skrá samskipti sín við hagsmunaaðila sérstaklega, hvort sem um er að ræða bein tengsl við fyrirtæki eða forystumenn þeirra eða við hagsmunaverði fyrirtækja eða samtaka.

Starfshópurinn taldi það mikilvægt að gæta sérstaklega að þremur þáttum í samskiptum stjórnvalda við hagsmunaaðila. Í fyrsta lagi þyrfti að vera hafið yfir allan vafa að jafnræði ríkti um aðkomu hagsmunaaðila. Í öðru lagi að tryggja að ekki væri hægt að halda því fram að sérhagsmunir væru teknir fram yfir almannahagsmuni og í þriðja lagi þyrfti að ríkja gagnsæi um aðkomu hagsmunaaðila, þar á meðal um samskipti við ráðherra, þingmenn og opinbera starfsmenn.

Í kjölfar skýrslunnar hefur forsætisráðuneytið birt áform um lagasetningu þess efnis í samráðsgátt stjórnvalda sem byggð eru á tillögum starfshópsins. Ráðuneytið hyggst meðal annars gera öllum aðilum sem sinna hagsmunavörslu – þeim sem hafa það að aðalstarfi að tala máli einkaaðila, eins eða fleiri, gagnvart handhöfum ríkisvalds – skylt að tilkynna sig til stjórnvalda svo unnt sé að birta opinberlega skrá yfir þá. Þar á meðal eru almannatenglar og lögmennt sem koma fram fyrir hönd tiltekinna aðila. Og auðvitað þeir sem starfa beint fyrir hagsmunasamtök.

Þá gerir ráðuneytið ráð fyrir að skráin verði birt í B-deild Stjórnartíðinda og á vef Stjórnarráðs Íslands. Jafnframt

segir ráðuneytið að skoða þurfi hvort og þá hvaða viðurlög eigi að vera við því að vanrækja tilkynningaskylduna.

Enn fremur er fyrirhugað að mælt verði fyrir því í lagafrumvarpinu að ráðherrar, aðstoðarmenn, ráðuneytisstjórnar, skrifstofustjórnar og sendiherrar geti ekki í tiltekinn tíma eftir að opinberu starfi lýkur gegnt starfi fyrir skráða hagsmunaverði. Gert er ráð fyrir þeirri meginreglu að framangreindir aðilar þurfi að bíða í átta mánuði frá starfslokum en þó með undantekningum.

Starfshópurinn lagði þessa tillögu fram í ljósi þess að þegar einstaklingur sem starfað hefur fyrir hið opinbera færir sig úr starfi er annars vegar hættu á að hagsmunir verðandi vinnuveitanda geti haft áhrif á ákvarðanir á meðan einstaklingur starfar enn fyrir hið opinbera. Hins vegar er sá möguleiki fyrir hendi að upplýsingar sem viðkomandi öðlast í starfi sínu séu nýttar á ótilhlýðilegan hátt í þágu einkaaðila þegar skipt er um starfsvettvang, en slíkt getur bæði haft ólögmat áhrif á samkeppni og gengið gegn opinberum hagsmunum.

SA mótfallin hagsmunaskráningu

Samtök atvinnulífsins gagnrýna þessi áform stjórnvalda í umsögn sinni við áform ráðuneytisins í samráðsgátt stjórnvalda. Í umsögn samtakanna segir að hér á landi tíðkast það ekki að spilling birtist í því að sterkir sérhagsmunaaðilar „ná tangarhaldi“ á stjórnvöldum og hafi áhrif á þau með viðbrögðum sínum við einstökum ákvorðunum, líkt og fjallað er um í fyrrnefndri úttektarskýrslu GRECO.

Því telja samtökin að ekki sé þörf á því að taka upp skráningu hagsmunaaðila hér á landi. „Aðstaðan hér er um flest frábrugðin því hvernig hún er í margfalt stærri þjóðfélögum. Í langflestum tilvikum er alveg ljóst hvaða hagsmunum einstök samtök eða starfsmenn

þeirra þjóna hvort sem það eru samtök fyrirtækja, verkafólks, umhverfisverndarfólks, neytenda, dýravina eða önnur,“ segir í umsögninni.

Samtökin eru einnig andvíg því að sett séu almenn yfirgrípsmikil ákvæði um takmörkun á almennu atvinnufrelsi starfsmanna stjórnarráðsins eða kjörinna fulltrúa. „Það er jákvætt að einkafyrirtæki finni hæfa starfsmenn í þjónustu ríkis og sveitarfélaga og að yfirsýn og þekking þeirra sem af einhverjum ástæðum hætta í stjórn máli nýtist sem víðast. Takmörkun á starfsvali getur því ekki orðið til annars en tjóns fyrir samfélagið.“

Að lokum segir í umsögn samtakanna að mikilvægt sé að íslenskt atvinnulíf búi við skýrar og góðar leikreglur sem auki trúverðugleika og verji gegn ólögmatrí háttsemi. Aftur á móti telja samtökin að eftirlit megi ekki vera of þyngjandi vegna þess að það auki kostnað fyrirtækja og veiki samkeppnishæfni íslensks atvinnulífs.

Berjast fyrir lágmörkun opinberra afskipta

■ Í Húsi atvinnulífsins er annar öflugur málsvári atvinnulífsins með aðsetur, Viðskiptaráð Íslands. Viðskiptaráð er heildarsamtök fyrirtækja, félaga og einstaklinga í íslensku atvinnulífi sem hafa það hlutverk að gæta hagsmuna viðskiptalífsins. Samkvæmt síðustu ársskýrslu samtakanna er grundvallarþáttur hagsmunabaráttu samtakanna að efla skilning almennings á mikilvægi frjálsræðis í viðskiptum, lágmörkun opinberra afskipta, hagnæm skattaumhverfis og annarra þátta er miða að því að auka samkeppnishæfni Íslands.

Í ársskýrslunni segir jafnframt að tillögur ráðsins mæti reglulega andstöðu frá ýmsum aðilum í þjóðfélaginu en til lengri tíma hafi árangur ráðsins verið ótvíðræður. Þannig hafi ráðið stuðlað að framförum í viðskiptalífinu í 100 ár bæði með beinum og óbeinum hætti. Hjá Viðskiptaráði starfa átta manns og alls skipa 38 manns stjórn ráðsins. Starf samtakanna samanstendur af útgáfu, viðburðum og umsögnum um lagafrumvörp en á yfirstandandi þingi hefur Viðskiptaráð fengið sendar 79 umsagnarbeiðnir frá Alþingi. Auk þess sitja starfsfólk og stjórnarmenn ráðsins í margvíslegum nefndum og starfshópum og beita sér fyrir hagsmunum viðskiptalífsins á þeim vettvangi.

”

„Aðstaðan hér er um flest frábrugðin því hvernig hún er í margfalt stærri þjóðfélögum. Í langflestum tilvikum er alveg ljóst hvaða hagsmunum einstök samtök eða starfsmenn þeirra þjóna.“

Innan Samtaka atvinnulífsins eru sex stór aðildarsamtök: Samorka, Samtök ferðaþjónustunnar, Samtök fjármálafyrirtækja, Samtök iðnaðarins, Samtök verslunar og þjónustu og Samtök fyrirtækja í sjávarútvegi. Heiðrún Lind Marteinsdóttir er framkvæmdastjóri þeirra síðastnefndu.

Hákon Davíð Björnsson



Ertu klár fyrir framtíðina?



Það sem þjálfunin færir þér:

- Aukið sjálfstraust, sterkari sjálfsmynd og trú á eigin getu
- Þú kemur hugmyndum þínum betur á framfæri og eykur áhrif þín
- Kynnist nýju fólki, bætir samskiptahæfni og styrkir sambönd
- Jákvæðara viðhorf og minni kvíði

Námskeið hefjast:

- 10 til 12 ára 23. sept. 17.00 til 20.00 8 skipti með viku millibili
- 13 til 15 ára 19. sept. 17.00 til 20.30 8 skipti með viku millibili
- 16 til 19 ára 18. sept. 18.00 til 22.00 8 skipti með viku millibili
- 20 til 25 ára 17. sept. 18.00 til 22.00 8 skipti með viku millibili

Skráðu þig í ókeypis kynningartíma á dale.is eða í síma 555 7080

Dale Carnegie

Copyright © 2019 Dale Carnegie & Associates, Inc. All rights reserved. Gen next_081319_iceiland



ÚTSALA

20-60% AFSLÁTTUR

LÝKUR
Á LAUGARDAG

LÝKUR
Á LAUGARDAG

LÝKUR
Á LAUGARDAG

30%
AFSLÁTTUR

CORINNA

5 SVÆÐASKIPT POKAGORMAKERFI,
STEYPTIR KANNTAR, EINSTÖK AÐLÖGUN,
MJÖG GÓÐ PYNGDARDREIFING

140X200 CM

160X200 CM

180X200 CM

ÚTSÖLUVERÐ
79.297 KR.
VERÐ ÁÐUR 113.282 KR.

ÚTSÖLUVERÐ
100.125 KR.
VERÐ ÁÐUR 143.036 KR.

ÚTSÖLUVERÐ
124.537 KR.
VERÐ ÁÐUR 177.537 KR.

STÓLAR OG SÓFAR Á
**30-60%
AFSLÆTTI**

LÝKUR
Á LAUGARDAG

35%
AFSLÁTTUR

30-40%
AFSLÁTTUR
AF KING KOIL RÚMUM

LÝKUR
Á LAUGARDAG

DAISY

SVÆÐASKIPT, STYRKTIR KANNTAR

160X200 CM

180X200 CM

ÚTSÖLUVERÐ
71.721 KR.
VERÐ ÁÐUR 110.340 KR.

ÚTSÖLUVERÐ
96.371 KR.
VERÐ ÁÐUR 148.181 KR.

Bjóðum
**12 mánaða
vaxtalaus
kreditkortalán.**

rekkjan
HEILSURÚM



Viðtalið

EYÞÓR LAXDAL
ARNALDS



Með beinagrindurnar á borðinu

Eyþór Laxdal Arnalds, oddviti borgarfulltrúa Sjálfstæðisflokksins, hefur verið milli tanna fólks undanfarið eftir viðbrögð hans við grænkeravæðingu skólamáltíða. Minnihlutinn í borgarstjórn hefur líka fengið gagnrýni fyrir að vera á móti öllu sem meirhlutinn gerir án þess þó að leggja fram neinar tillögur um það hvernig hægt væri að gera betur. Eyþór er þó sallarólegur yfir þessu, segir þetta meira og minna á misskilningi byggt, fjölmiðlar fjalli nefnilega aldrei um það þegar fólk sé sammála.





Viðtalið

EYÞÓR LAXDAL
ARNALDS

Eyþór er nýkominn af löngum fundi í borgarstjórn þar sem fjárhagsstaða borgarinnar eftir fyrri helming ársins var til umræðu þegar blaðamaður nær sambandi við hann. Hann er þó ekki með neinn ásing yfir niðurstöðunum, þótt hann sé ekki allskostar sáttur við þær.

„Við bendum til dæmis á það að skuldir borgarinnar eru að vaxa þótt það hafi verið góðæri,“ segir hann. „Svo var innri endurskoðun borgarinnar að benda á að framlög Reykjavíkurborgar til skólanna eru frekar lítil miðað við meðaltal landsins og viðhald þeirra í mjög slæmu ástandi, sem er alvarlegt mál sem þarf að skoða.“

Spurður hvort það sé ekki þrautleiðinlegt að standa í svona þvargi alla daga dregur Eyþór við sig svarið.

„Nei, nei,“ segir hann svo. „Það er eins með þetta og allt annað, það er hægt að gera sér öll störf leiðinleg eða skemmtileg hvort sem það er uppvaskeða að spila á selló eða að vera í borgarstjórn og ég reyni yfirleitt að hafa gaman af því sem ég geri vegna þess að það er svo verðmætt að hafa gaman af öllu sem maður gerir, jafnvel bara að fara út með ruslið. Borgarstjórnarstarfið tekur hins vegar á og tekur mikinn tíma og það sem mér finnst kannski taka mest á þolinmæðina eru þessir löngu fundir. Þeir eru oft fimm tímar eða svipað langir og flug til New York og það er svolítið langur tími til að sitja kyrr, en þá fer maður bara í ræktina á eftir og fær útrás.“

Pönkari og anarkisti

Áður en Eyþór hellti sér út í pólitíkina var hann þekktur sem tónlistarmaður, spilaði meðal annars með Tappa tikkarrassi og Todmobile árum saman, hvað fékk hann til að söðla um og fara út í pólitík? Eru þessir heimar ekki algjörar andstæður?

„Jú, jú, ég er fullur af andstæðum,“ segir hann hlæjandi. „Ég lærði fyrst á fiðlu og fór síðan í pönkið með Tappa tikkarrassi og Björk og hætti því svo og fór að læra á selló. Eftir það fór ég í Todmobile. En þegar ég var pönkari var ég svolítill anarkisti, var á móti ríkinu, boðum og bönnum og yfirvaldi og vildi meira frelsi. Það var mjög lítið frelsi þegar við vorum unglingar í Rokk í Reykjavík. Það mátti ekki einu sinni selja erlent súkkulaði. Þegar ég var þrettán ára fór ég niður í bæ með vini mínum og við höfðum meðferðis lak sem mamma átti sem á var skrifað „Hvar er frelsið?“ Lögreglan kom og kvartaði yfir því að við værum að mótmæla svo það má segja að þarna strax hafi maður verið orðinn aktivisti og mín pólitík er einfaldlega sú að ég treysti fólki – stundum of mikið reyndar – og trú þvi að fólk eigi að fá að ráða sínum málum sem mest sjálft. Þegar maður verður eldri kemst maður síðan að því að ef maður vill breyta einhverju verður maður að gera það í gegnum kerfið. Ég fór í pólitík í Árborg, þar sem ég bjó þá, og þar náðum við að breyta mörgu sem ég er mjög ánægður með. Ég sé það líka að sveitarfélagið er að vaxa út frá þeim ákvörðunum sem voru teknar þegar við vorum í meirihluta og það eru bestu launin að sjá það sem maður gerir skila sér.“

Fólk þarf að fá svör

Eyþór var alinn upp í Reykjavík, bjó á Selfossi í tíu ár en er fluttur aftur til Reykjavíkur. Hann langar að leggja sitt af mörkum til að sjá svipaðar skipulagsbreytingar í rekstri borgarinnar og þær sem meirihluti Sjálfstæðisflokksins kom á í Árborg.

„Eitt af því sem við gerðum í Árborg var að reyna að einfalda stjórnkerfið,“ útskýrir hann. „Eða það sem við kölluðum að stytta boðleiðirnar þannig að mál séu ekki að þvælast í einhverju ómanneskjulegu kerfi í óratíma. Við einfölduðum kerfið, lækkuðum skattana á heimilin og borguðum niður skuldir og þetta væri allt saman rétt að gera í Reykjavík. Fasteignaskattarnir eru mjög

háir hér í borginni, skuldir borgarsjóðs aukast um milljarð á mánuði og við sjáum það að fólk fær ekki svör, hvort sem það eru verslunarrekendur við Laugaveg eða Hverfisgötu eða þeir sem eru á biðlista einhvers staðar eða þeir sem vilja byggja. Kerfið er orðið allt of flókið og endalaust að tala við sjálf sig og ég hef trú á því að við getum einfaldað það og um leið gert það betra og ódýrara.“

Það kom mörgum á óvart þegar Eyþór var valinn sem oddviti framboðslista Sjálfstæðisflokksins í síðustu borgarstjórnarkosningum, hann hafði ekki verið áberandi innan flokksins fram að því. Hann segir það eiga sér einfalda skýringu.

„Ég tók þátt í prófkjöri í Árborg á sínum tíma og vann það og gerði svo það sama í Reykjavík,“ útskýrir hann. „Í báðum tilfellum fékk ég mjög góðan stuðning, meira en helming atkvæða þótt það væru margir að keppa, en ég bar aldrei stóla í Valhöll, var aldrei virkur í Heimdalli eða ungliðahreyfingunni eins og svo margir. Ég kem bara beint úr atvinnulífnum og listalífnum án þess að hafa klifrað upp neinn stiga.“

Sumir höfðu á orði þegar ljóst var að Eyþór var oddvitaefni flokksins í Reykjavík eftir að Halldór Halldórsson hafði verið sóttur til Ísafjarðar til að leiða flokkinn í kosningunum þar á undan, hvort ekki væru neindir framþærilegir Sjálfstæðismenn í Reykjavík. Telur Eyþór það vera vandamál innan flokksins?

„Nei, það held ég nú ekki,“ segir Eyþór og brosir. „Það er nú sem betur fer þannig á Íslandi að menn flytja milli staða. Ég hef búið á mörgum stöðum í Reykjavík; alinn upp í Árbænum, hef búið í Vesturbænum og Grafarholtinu og þekki Reykjavík vel. Ég hef búið erlendis líka, í London og San Francisco, en mér þykir mjög vænt um Reykjavík. Ég myndi segja að hún væri minnsta stórborg í heimi og hún hefur mikil tækifæri til þess að þróast í góða átt.“



„Þegar ég var pönkari var ég svolítill anarkisti, var á móti ríkinu, boðum og bönnum og yfirvaldi og vildi meira frelsi. Það var mjög lítið frelsi þegar við vorum unglingar í Rokk í Reykjavík. Það mátti ekki einu sinni selja erlent súkkulaði.“

„Þegar maður verður eldri kemst maður síðan að því að ef maður vill breyta einhverju verður maður að gera það í gegnum kerfið,“ segir Eyþór.



Megum ekki vera fölsk

Kom reynslan úr viðskiptalífnum og tónlistarheiminum Eyþóri til góða eftir að hann lagði pólitíkina fyrir sig?

„Ef maður kann að nýta sér reynslu úr listum eða viðskiptum í pólitík þá held ég að það sé mjög gott,“ segir Eyþór. „Vegna þess að þegar við vinnum í hóp þá spilum við saman eins og við séum í hljómsveit, við verðum að spila sama lagið og við megum ekki vera fölsk, verðum að vera heiðarleg. Maður getur líka lært af viðskiptalífnum að það skiptir máli hvernig farið er með peninga. Þeir sem hafa verið í atvinnulífnum hafa oft þurft að hafa áhyggjur af því að borga laun og annað og það er góð reynsla þegar kemur að því að fara með almannafé. Maður er meðvitaður um það að peningar vaxa ekki á trjánum.“

Þessi fullyrðing Eyþórs um að fólk í pólitík verði að vera samtaka og spila saman skýtur dálítið skökku við í ljósi þeirrar gagnrýni sem minnihlutinn í borgarstjórn hefur orðið fyrir, að vera á móti öllu sem meirihlutinn gerir bara til þess að vera á móti því. Hvaða skýringu hefur hann á þeirri gagnrýni?

„Það er náttúrulega tölfræðilega rangt,“ segir hann sallarólegur. „Ef það er farið yfir fundargerðir borgarstjórnar sést að í áttatíu til níutíu prósent tilfella er minnihlutinn sammála meirihlutanum. Hins vegar ratar það ekki í fréttir. Ég er stoltur af því að við höfum bent á hluti sem ekki voru í lagi og ég finn það að það eru alltaf fleiri og fleiri sem eru sammála því að það er hægt að gera betur.“

Trump er víða

Fyrir hinn almenna borgara sem les um málin í fjölmiðlum lyktar þetta engu að síður dálítið af Trumpisma. Að það sé verið að afvegaleiða umræðuna til að vekja athygli á sjálfum sér. Er pólitíkin að breytast í þá átt?

„Pólitíkin í heiminum er að breytast, já,“ segir Eyþór. „En ég passa mig alla vega á því að vera lítið á Twitter því þar er svo mikið rifist og hlutirnir slitnir úr samhengi. Ég hef til dæmis ekkert á móti veganisma, eins og ætla mátti af umfjöllun fjölmiðla um skólamatinn, ég vil bara að fólk hafi val. Það er nýbúið að samþykkja stefnu sem allir flokkarnir voru sammála um, að það ætti að vera fiskur í mötuneytum skólanna tvisvar í viku, kjöt einu sinni og svo egg og skyr og ávextir og svo framvegis. Síðan kemur einn oddvitinn úr meirihlutanum í Ríkisútvarpið og segir að það eigi að draga verulega úr öllum dýrafurðum og það sé full samstaða um það hjá meirihlutanum. Það er svolítill bomba og ég myndi segja að það væri líkara Trump en það sem minnihlutinn hefur verið að gera. Þannig að Trump er víða.“

Enginn flokkur fullkominn

Nú finnst mér nóg komið af pólitískri umræðu og fer að forvitnast um bakgrunn Eyþórs og upphafið á pólitískum áhuga hans, kemur hann úr pólitísku umhverfi?

„Á vissan hátt, já,“ viðurkennir hann. „Heimsmálin voru alltaf rædd á mínu heimili. Mamma mín, Sigríður Eyþórsdóttir, var mikill umhverfissinni og fíðurbroðir minn, Ragnar Arnalds, var formaður Alþýðubandalagsins þannig að við fylgdumst alltaf vel með kosningum. Svo var pabbi, Jón Laxdal Arnalds, ráðuneytisstjóri og hafði marga ráðherra sem maður sá að voru mjög mismunandi. Hann talaði reyndar aldrei um pólitík út á við, var praktískur ráðuneytisstjóri og dómari og mjög orðvar, en það var samt alltaf verið að tala um heimsmálin.“

Bakgrunnur þinn er sem sagt ekki í Sjálfstæðisflokknum, valdirðu hann til þess að vinna að auknu frelsi einstaklingsins í samræmi við anarkistahugsjón unglingsáranna?

„Já, mér fannst hann helst tala fyrir því,“ segir Eyþór. „En það er enginn flokkur fullkominn

VILTU NÁ MEIRI ÁRANGRI MEÐ ÞJÓNUSTU?

Lærðu af The Ritz-Carlton



The Ritz-Carlton þjónustuskóli

12. september

Reynslumikill leiðbeinandi frá The Ritz-Carlton Leadership Center mun leiða hálf dags vinnustofu sem hjálpar þátttakendum, á hagnýtan hátt, að láta sín fyrirtæki skara framúr með fyrsta flokks þjónustu.

The Ritz-Carlton Leadership Center hefur hjálpað fyrirtækjum og stofnunum af öllum stærðum og í öllum atvinnugreinum um allan heim að móta einstaka þjónustuupplifun.

DAGSKRÁ

Námskeiðsgögn
fylgja með

- 8:00** Húsið opnar
- 8:30** Guðmundur Arnar Guðmundsson, frá Markaðsakademíunni og stundarkennari við Háskólann í Reykjavík.
- 8:40** Þuríður Björg Guðnadóttir, yfirmaður sölu- og þjónustu hjá Nova.
- 9:10** Jeff Hargett, Senior Practice Director frá The Ritz-Carlton Leadership Center.
- 12:30** Dagskrárlök.

Námskeið fyrir alla sem stjórna, móta eða hafa áhrif á þjónustuupplifun fyrirtækja og stofnanna af öllum stærðum, og í öllum atvinnugreinum.



Jeff Hargett
Senior Practice Director frá The Ritz-Carlton Leadership Center.



Þuríður Björg Guðnadóttir
Yfirmaður sölu- og þjónustu hjá Nova.

Nánari upplýsingar og skráning á markadsakademian.is


MARKAÐS
AKADEMÍAN





Viðtalið

EYBÓR LAXDAL
ARNALDS

„Kerfið er orðið allt of flókið og endalaust að tala við sjálf sig og ég hef trú á því að við getum einfaldað það og um leið gert það betra og óþyrara.“



og það er alltaf hægt að gera betur. Sjálfstæðisflokkurinn hefur talað fyrir einstaklingsfrelsi og ég bara ákvað að trúá því og beita mér fyrir því á vegum flokksins.“

Talandi um að enginn flokkur sé fullkominn, utan frá séð virðist hver höndin vera upp á móti annarri innan Sjálfstæðisflokksins þessi misserin, hvar stendur Eybór í þeirri togstreitu?

„Eins og við ræddum áðan þá eru stjórn málin að breytast og miklu fleiri flokkar komnir til sögunnar,“ segir Eybór. „Það eru átta flokkar í borgarstjórn og það má segja að í síðustu kosningum hafi tveir flokkar, Miðflokkurinn og Viðreisn, sótt að Sjálfstæðisflokknum. Mjög ólíkir flokkar en fá báðir atkvæði frá kjósendum Sjálfstæðisflokksins þannig að hann þarf að hafa skýra rödd og að mínu mati á hann standa fyrir valfrelsi einstaklingsins og að minnka kerfið.“

Fer of mikið púður í tal um sundrunu

Eybór er enn þá einn af eigendum Morgunblaðsins þar sem ritstjórinn rekur nánast opinbera stefnu gegn núverandi ráðherra Sjálfstæðisflokksins. Er hann ekki í dálftilli klemmu innan flokksins vegna þess?

„Nei, ég tók klemmuna af mér með því að fara úr stjórn Morgunblaðsins og skipa engan í minn stað,“ segir Eybór. „Ég hef engin afskipti af Morgunblaðinu. Það hefur bara sína ritstjórnarstefnu sem ég kem ekki nálægt. Mér finnst hins vegar að Sjálfstæðisflokkurinn þurfi að tala skýrri röddu fyrir því sem sameinar okkur. Mér finnst allt of mikið púður fara í það sem sundar okkur. Ef flokkurinn er að berjast við aðra flokka um mál sem kljúfa samstöðu fólks þá er hann í vanda. Ef hann er í stöðugri varnarbaráttu þá getur hann ekki stækkað.“

Stefnir þú á frekari frama innan flokksins? Langar þig til að verða formaður hans og hugsanlega forsætisráðherra?

„Nei, ég hef ekki verið að stefna á neinn frama,“ fullyrðir Eybór. „Ég hef fengið ágætis útrás fyrir egóíð í gegnum tíðina, bæði með því að vera í tónlist og að skila góðu búi í Árborg. Það eina sem mig langar að gera er að láta gott af mér leiða og gleyma ekki að lífa lífinu í leiðinni. Ég hugsa þetta bara frá ári til árs, er ekki með nein langtímamarkmið.“

Alltaf eitthvað á bak við misnotkun áfengis

Meðan Eybór var í bæjarstjórn Árborgar var hann tekinn fyrir ölvunarakstur og hætti í kjölfarið að drekka, breytti það atvik að einhverju leyti sýn hans á sjálfan sig og lífið?

„Þetta atvik breytti lífssýninni alveg klárlega,“ segir Eybór með áherslu. „Þegar maður gerir eitthvað af sér, eins og ég gerði, þá á maður tvo valmöguleika, annars vegar að fara í fýlu eða þá að segja ég ætla að læra af þessu. Ég ákvað að læra af þessu og ég held ég hafi komið auðmjúkari út úr því og þakklátari fyrir það sem ég hef. Það var lykilatriði.“

Það hlýtur samt að vera pirrandi að það sé stöðugt verið að rifja þetta atvik upp og nota það gegn þér?

„Nei, það er viðbúið,“ segir Eybór. „En sem betur fer er ég ekki með beinagrindurnar inni í skápnum, er bara með þær hérna á borðinu þannig að þetta er ekki neitt leyndarmál. Ég braut af mér og ég viðurkenni það og ég lærði af því. Það er hægt að læra af mistökum en það er líka hægt að læra ekki af þeim.“

Eybór fór í áfengismedferð eftir atvikið og segir það hafa hjálpað sér mikið, er hann ennþá áfengislaus?



Eybór segist vilja gera ýmsar breytingar. „Fasteignaskattarnir eru mjög háir hér í borginni, skuldir borgarsjóðs aukast um milljarð á mánuði og við sjáum það að fólk fær ekki svör, hvort sem það eru verslunarrekendur við Laugaveg eða Hverfisgötu eða þeir sem eru á biðlista einhvers staðar eða þeir sem vilja byggja.“

„Ég fór í gegnum meðferð hjá SÁÁ og síðan í AA,“ útskýrir hann. „Það hefur komið fyrir að ég hef drukkið síðan, en ég hef náð allt öðrum tókum á sjálfum mér. Ég held það sé alltaf eitthvað á bak við það þegar fólk misnotar áfengi eða önnur vímuefni, það er einhver rót, menn verða að stunda mannraekt ef þeir ætla að ná tókum á fíkn eða kaosi og AA gerði mér mjög gott.“

Verður alltaf að svara kjósendum

Spurður hvort þetta mál og annað áreiti sem fylgir lífi stjórnámalamannsins hafi að einhverju leyti bitnað á fjölskyldu hans neitar Eybór því.

„Ég á fjögur börn á aldrinum tíu til átján ára og þau hafa alveg fengið að vera í friði,“ segir hann. „Ég vona að samfélagið virði einkalíf fólks og þá sérstaklega barna. Ég er mjög stoltur af börnunum mínum og finnst þeim ganga mjög vel í því sem þau eru að gera. Við konan mín erum skilin að borði og sæng þannig að þetta starf mitt hefur lítið bitnað á heimilislífni. Það er sama hvert maður fer það er alltaf einhver sem vill ræða málin við mann og maður verður að svara hverju sem er, hvenær sem er, hvar sem er. Fólk gerir þá kröfu að kjörnir fulltrúar þess séu aðgengilegir. Það er eitt af því sem ég hef gagnrýnt núverandi borgarstjórnarmeirihluta fyrir. Ég heyrir að fólk er óánægt með að geta ekki náð í borgarstjórn eða aðra sem fara með stjórnina og þá kemur það til okkar. Ég er til dæmis með viðtalstíma alltaf á mánudögum í Ráðhúsinu og það kemur oft til mín fólk sem segist ekki geta náð í neinn sem ræður. Borgarstjóri er ekki með fastan viðtalstíma, það þarf að panta þá sérstaklega og mér skilst að það sé mjög erfitt að fá slíkan tíma. Það er ekki nógu gott.“

Hvað með persónuleg samskipti Eybórs og borgarstjórnars? Eru þeir andstæðingar utan funda borgarstjórnar líka?

„Nei, alls ekki, við erum ágætis félagar,“ segir Eybór og hlær. „Við vinnum saman þó svo við séum ekki sammála um allt. Og þegar meirihlutinn leggur fram góð mál þá styðjum við þau. Við erum ekki í einhverjum hnefaleikum heldur stefnum öll að sama marki, þótt fjölmiðlar birti ekki fréttir af því. Það er nefnilega „catch 22“ að ef fjölmiðlar birta bara fréttir af því þegar einhver læti verða þá freistast sumir til þess að vera með læti til að komast í fréttirnar. Ég tel mig ekki vera einn af þeim en ég hins vegar tala hreint út, ég held það sé best að vera ekkert að flækja þetta.“

Gagnrýndur fyrir að vera ekki leiðinlegur

Beðinn að lýsa karakter sjálfs sín vefst Eybóri tunga um tönn.

„Ég veit ekki hvað ég á að segja,“ segir hann. „Ég held ég sé frekar rólegur, get alveg verið einn og það er erfitt að rífast við mig því ég rífst ekki á móti. Ég hef verið gagnrýndur fyrir að vera ekki nógu leiðinlegur í pólitíkinni.“

Ef þú heldur áfram og Sjálfstæðisflokkurinn fær meirihluta í næstu borgarstjórnarkosningum verður þú væntanlega borgarstjóri. Hver yrði fyrsta breytingin sem Reykvíkingar yrðu varir við?

„Ég myndi breyta stjórnkerfinu,“ segir Eybór ákveðinn. „Það er orðið allt of stórt og það þarf að einfalda það þannig að það verði auðveldara að klára mál. Núna tekur stundum mörg ár að klára lítil skipulagsmál og það voru þrjú hundruð stýrihöpar og nefndir að vinna að því og enginn vissi hvað hinar nefndirnar voru að gera þannig að það var stofnuð önnur nefnd til að fara yfir þetta og sú nefnd komst að því að það væri best að skipa þrjár nefndir til að fara í saumana á þessu. Þetta er svipað og ef þú værir með tölvuna þína fyrir framan þig og lyklaborðið væri með tíu sinnum fleiri tökkum en það er, væri það betra eða verra? Það væri verra vegna þess að flækjustigið væri svo mikið, það er mun betra að hafa hlutina einfalda og kerfið á að klára mál en ekki flækja þau meira.“

Langar að einbeita sér að klassíkinni

Sérðu pólitíkina fyrir þér sem framtíðarstarfsvettvang og ef ekki hvað hefurðu hugsað þér að gera þegar þú hættir?

„Nei, ég fór í þetta til að ná árangri og þegar hann næst mun ég hætta,“ segir Eybór. „Og það er ekki spurning hvað þá tæki við. Tónlistin er auðvitað alltaf með mér og ég sinni henni alveg þótt ég sé í pólitík,“ segir Eybór. „Við félagarnir í Tappa tókarrass ætlum til dæmis að taka upp nokkur lög núna í september og koma með eitthvað skemmtilegt á markaðinn fyrir jólin. Og ef ég hætti í pólitíkinni myndi ég einbeita mér meira að klassískri tónlist. Ég byrjaði þar, var ekki bara sellóleikari heldur samdi fyrir Sinfóníuna og gerði tónlist við leikrit og kvikmyndir. Ég var aldrei alveg búinn að klára þann pakka og ef ég hefði nægan tíma myndi ég vilja semja meira fyrir klassísk hljóðfæri. En það verður að bíða á meðan ég einbeiti mér að því að ná árangri í pólitíkinni.“

GOTT FYRIR OUMPH! HVERFID!

Sjá nánar á OUMPHHVERFID.is

Kolefnisspor á hver 100g af prótíni sem hlutfall af Oumph!

2500%

2000%

1500%

1000%

500%

0%



EPIC
Veggie Eating
For Free Range
Humans

Oumph! Burger

**Nautakjöt
(mjólkurframl.)**

**Nautakjöt
(holdanaut)**



Samkvæmt kolefnisútreikningum
EFLU verkfræðistofu.

- Aðrir þættir í vistferil
- Sjóflutningur til Íslands



Innlent
LYFSEÐILSKYLD LYF



Komur á bráðamóttöku vegna fíkniefna og sterkra lyfja hafa aukist um 96,4%

Samantekt á misnotkun ungmenna á lyfseðilsskyldum lyfjum og öðrum fíkniefnum er sláandi en veruleg aukning er í komum á bráðamóttöku, sjúkraflutningum og alvarlegum slysum vegna aksturs undir áhrifum ávana- og fíkniefna.

Aukin misnotkun á lyfseðilsskyldum lyfjum og öðrum fíkniefnum hefur verið gríðarleg síðustu ár. Sífellt fleiri fréttir um einstaklinga í neyslu, jafnvel á barnsaldri, og aukin dánartíðni vegna lyfseðilsskyldra lyfja vekur óhug í samfélaginu og kröfur um aukin og bætt úrræði verða sífellt háværari. Langir biðlistar í meðferð og úrræðaleyfi veldur einstaklingum í neyslu sem vilja bata og aðstandendum þeirra kvíða og vonleysi.

Í samantekt sem samtökin Eitt líf hafa tekið saman um misnotkun á lyfseðilsskyldum lyfjum og öðrum fíkniefnum kemur fram aukning í tölum milli ára hvar sem borið er niður: dánartíðni vegna lyfja, sjúkraflutningar, komur á bráðamóttöku, akstur undir áhrifum ávana- og fíkniefna og alvarleg slys vegna slíks aksturs.

”

„Fikt getur í aðeins eitt skipti reynst dýrkeypt og óafturkræft“

Markmið Eitt líf fræðsluáttaksins er að ná til grunnskólanema í 7.-10. bekk ásamt foreldrum og kennurum barnanna og sporna við misnotkun á lyfseðilsskyldum lyfjum og öðrum fíkniefnum.

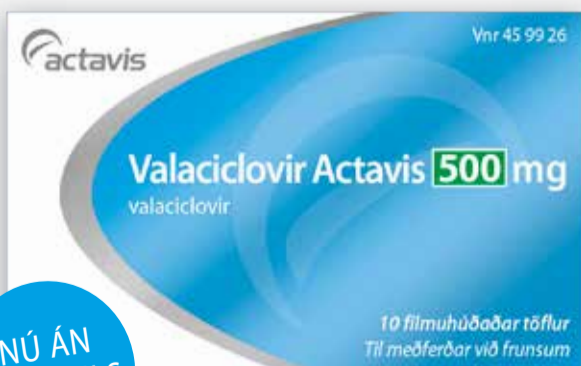
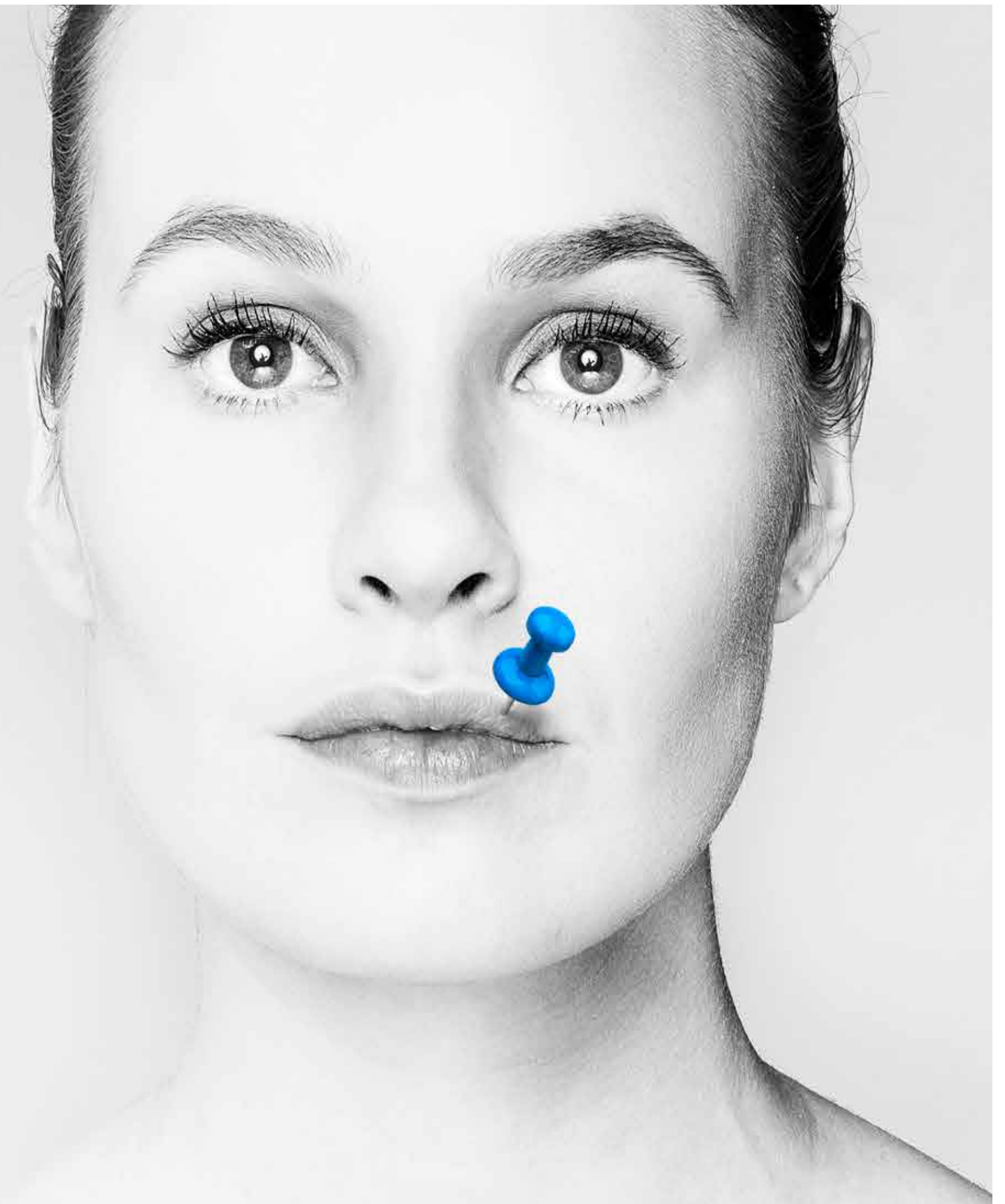
Í samantekt þeirra kemur fram að vænlegast sé talið að ná til ungmenna áður en þau prófa, samanborið við að ná til þeirra eftir að þau hafa prófað. Flestar neikvæðar afleiðingar sem misnotkun á lyfseðilsskyldum lyfjum og öðrum fíkniefnum hefur í för með sér má helst rekja til þeirra sem eru á framhaldsskólaaldri og eldri og það er sá aldurshópur sem Eitt líf hefur áhyggjur af.

Verndandi þættir eru að dala

Niðurstöður rannsókna á meðal grunnskólanemenda sýna að verndandi þættir eins og góð andleg líðan, að foreldrar viti hvar börn þeirra séu á laugardagskvöldum, samverustundir með foreldrum og

Fíkniefnaakstur: Fjölgun er á slösuðum af völdum fíkniefnaaksturs.

	Látnir	Alvarlega slasaðir	Lítið slasaðir	Samtals
2009	0	4	29	33
2010	0	8	26	34
2011	1	2	19	22
2012	1	8	13	22
2013	1	5	16	22
2014	0	4	31	35
2015	0	3	18	21
2016	3	5	38	46
2017	1	8	43	52
2018	0	14	71	85
Samtals	7	61	304	372



NÚ ÁN
LYFSEÐILS

Valaciclovir Actavis – til meðhöndlunar á frunsum

Valaciclovir Actavis 500 mg, filmuhúðaðar töflur. Lyfið er notað við meðhöndlun á frunsum hjá heilbrigðum einstaklingum með eðlilega nýrnastarfsemi, sem eru 18 ára og eldri, hafa áður verið greindir af lækni með áblástur (frunsur) og þurfa endurtekna meðferð vegna áblásturs. Gleypa skal töflurnar heilar með vatni. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

Actavis



Innlent

LYFSEÐILSKYLD LYF



fleira eru að dala. Á sama tíma eru áhættuþættir eins og auðvelt aðgengi að lyfjum og fíkniefnum, vanlíðan og fleira að aukast. Kaup og sala hefur aldrei verið auðveldari og fer fram á samfélagsmiðlum, í appi og milli vina og kunningja.

Vanlíðan meðal ungmenna er áhættuþáttur, í dag er hún verri en nokkru sinni fyrr. Hátt í 40% tíundu bekkinga finna fyrir depurð vikulega eða oftár, 38% glíma við svefnerfiðleika og 17% segjast vera einmana mjög oft.

Notkun á lyfseðilsskyldum lyfjum fer vaxandi

Almenn notkun á lyfseðilsskyldum lyfjum fer ört vaxandi um allan heim og sama á við á Íslandi. Í skýrslu Velferðarráðs frá maí 2018 segir: „gera má ráð fyrir að þróun samfélagsins og heilbrigðiskerfisins á síðastliðnum áratugum eigi þátt í að skapa væntingar og menningu sem lítur á lyf sem lausn margra vandamála og leitt hefur til mikillar aukningar á notkun þeirra. Þessi þróun ásamt miklu magni ávanabindandi lyfja í umferð skapar hættu á of- og misnotkun þessara lyfja.“

Nýir tímar, nýjar áskoranir, breytt neysla

Með forvörnum, fræðslu og aukinni samfélagsvitund hafa Íslendingar náð góðum árangri í að draga úr áfengisneyslu og tóbaksreykingum meðal ungmenna. Í dag eru hins vegar breyttir tímar og hafa lyfseðilsskyldu lyfin og misnotkun þeirra leitt til nýrra áskorana og forvarna á breyttan hátt.

Í rannsókn sem Rannsókn og greining lagði fyrir framhaldsskólanema árið 2018 kemur fram að 11% framhaldsskólanema höfðu notað morfínskyld verkjalyf án lyfseðils einu sinni eða oftár. Þá notuðu 20% háskólanema örvandi lyf til þess að minnka svefnþörf og bæta námsárangur samkvæmt könnun Lyfjastofnunar sama ár. Alls 11% nemenda í tíunda bekk hafa tekið svefntöflur eða róandi lyf án lyfseðils einu sinni eða oftár, sem ekki var ávísað á þau og 1,5% hafa reynt örvandi lyf, eins og ritalín, sem ekki voru ætluð þeim.

Í könnun Gallup á vegum Landlækniseimbættisins í lok árs 2018 kom fram að rúmlega þriðjungur Ís-

	Karlar			Konur		
	18-34 ára	35-54 ára	55-67 ára	18-34 ára	35-54 ára	55-67 ára
Tekið inn lyf ætluð við ADHD (athyglisbrest/öfverkirni) t.d. ríftalín eða konserta á síðustu 12 mánuðum	9,9%	3,1%	1,5%	5,2%	1,6%	1,3%
Tekið inn einhver róandi lyf t.d. Stesolid, Risolit, Sobril, Mogadon á síðustu 12 mánuðum	3,8%	5,3%	8,9%	6,8%	13,5%	12,1%
Tekið inn einhver sterk verkjalyf t.d. Oxýcodin, parkódín, tramadol á síðustu 12 mánuðum	19,1%	28,8%	38,3%	38,6%	39,6%	37,5%

Lyfseðilsskyld lyf: Notkun kyni og aldurshópum.

Heimild: Talnabrunnur embætti Landlæknis, maí 2019.

lendinga á aldrinum 18–67 ára hefur notað ólögleg vímuefni einhvern tíma um ævina. Flestir svör-uðu því til að hafa fengið ávísað lyfjum frá lækni aðspurðir um aðgengi að lyfseðilsskyldum lyfjum.

Dánartíðni vegna lyfja eykst

Lyfjatengd andlát voru 39 árið 2018 en meðaltal andláta síðustu tíu ár eru 27. Það sem af er árinu 2019 eru 23 dauðsföll til skoðunar hjá Embætti landlæknis. Dánartíðni ungmenna vegna lyfjatengdra andláta, sérstaklega ungra karlmanna, var mjög há á síðasta ári. Þá létust 10 karlmenn á aldrinum 15–29 ára.

Sjúkraflutningar vegna ofneyslu jukust um 7% árið 2018, en útköll voru 453 talsins. Auknar komur á bráðamóttöku LSH eru gríðarlegar, en ef miðað er við árin 2013–2017 er aukningin 96,4% vegna fíkniefna og sterkra lyfja. „Þetta eru ekki lengur jaðarhópar sem eru að fíkta við vímuefni, þetta er orðið svo algengt meðal flottra ungra krakka sem koma frá heimilum þar sem þau hafa fengið góðan stuðning, hafa góðar einkunnir og hafa allt til brunns að bera,“ segir Jón Magnús Kristjánsson, yfirlæknir bráðalækninga á LSH, í fyrirlestri sem hann hélt í nóvember 2018.

Aukning í alvarlegum umferðarslysum

Síðustu ár hefur akstur undir áhrifum áfengis lækkað á sama tíma og akstur annarra ávana- og fíkniefna verður algengari. Í tölum Samgöngustofu kemur fram að alvarlegum umferðarslysum vegna aksturs undir áhrifum fíkniefna hefur fjölgað gríðarlega. Árið 2017 slósuðust 52 af völdum fíkniefnaaksturs en árið 2017 var sá fjöldi kominn í 85 einstaklinga. Þegar bráðabirgðatölur eru skoðaðar fyrir árið 2019 má sjá að ástandið hefur batnað og telur Samgöngustofa



„Dánartíðni ungmenna vegna lyfjatengdra andláta, sérstaklega ungra karlmanna, var mjög há á síðasta ári.“

að það megi þakka vitundarvakningu, bættri löggæslu, samráðsfundi aðila sem að málefnum koma og átakinu Eitt líf.

„Betur má ef duga skal og við verðum að halda áfram að berjast. Samgöngustofa mun styðja við verkefnið af fullum krafti áfram,“ segir Hildur Guðjónsdóttir, hópstjóri í Öryggis- og fræðsludeild Samgöngustofu í skýrslu sinni.

Hvað er til ráða?

Virkja þarf nærsamfélagið og styrkja verndandi þætti í umhverfi barna og ungmenna, auk þess að auka líkur á að þau nýti tíma sinn á jákvæðan og uppbyggjandi hátt. Forvarnarlíkanið, Íslenska módelið, sem byggir á samstarfi aðila í nærumhverfi barna og ungmenna, gengur út á að styrkja verndandi þætti í umhverfi barna og ungmenna, meðal annars með því að styrkja stuðningshlutverk foreldra og skóla og fjölga tækifærum barna og ungmenna til að stunda skipulagt tómsundastarf.

Með auknum úrræðum, fjármagni og forvörnum, auk betra aðgengis ungmenna og aðstandenda að ráðgjöf ætti að vera vel hægt að draga úr neyslu ungmenna. Aukin vitundarvakning og samkennd samfélagsins með vanda þeim sem steðjar að ungmennum í dag, auk þess sem umræðan um vandann verður sífellt opnari um leið og skömminni og leyndinni er svipt af mála-flokknum veitir von um að draga megi verulega úr þeim háu tölum sem samantekt Eitt líf sýnir fram á. Það er í það minnsta vilji allra þeirra sem að málefnum koma.

Samantekt Eitt líf má finna í heild sinni inn á vef samtakanna eittlif.is

Fallin frá langt fyrir aldur fram: Alma, Einar, Guðrún, Ingibjörg og Valdimar eru á meðal fjölda ungmenna sem látist hafa langt fyrir aldur fram vegna misnotkunar á lyfseðilsskyldum lyfjum.



Alma Maureen Vinson
07.10.1998–03.10.2014



Ingibjörg Melkorka Ásgeirsdóttir
08.03.1998–02.06.2015



Valdimar Brynjar Atlason
26.02.1993–13.07.2016



Guðrún Andrésdóttir
07.09.1989–10.11.2017



Einar Darri Óskarsson
10.02.2000–25.05.2018

FRÍSKANDI BRAGÐ!



FYRIR HREINAR OG
FRÍSKAR TENNUR

Tannlæknafélag Íslands mælir
með notkun xylytois sem
aðalsætufrnis í tyggigúmmil



Innlent

LEIÐARI

Engin svör

Eftir / Friðriku Benónýsdóttur

Mike Pence, varaforseti Bandaríkjanna, kom og fór og í einn dag var Ísland eins og leikmynd í bandarískri bíómynd; bílaflotar á lokuðum götum, leyniskyttur á þökum, handabönd og innihaldslausar ræður fyrir framan blaðamenn. Allir fjölmiðlar landsins fjölluðu um heimsóknina og viðbrögð almennings við henni í löngu máli en það vakti athygli að í allri þessari umfjöllun var lítið minnst á tilgang heimsóknarinnar og hvaða þýðingu hún hefði fyrir umsvif Bandaríkjanna á Íslandi. Sirkusinn var í bænum og allir dönsuðu með en veltu því lítið fyrir sér hvað væri að gerast á bakvið tjöldin.



„Bandaríkin hyggjast auka umsvif sín á Keflavíkurflugvelli að nýju, en hversu mikil þau umsvif eiga að verða er á huldu. Íslenskir ráðamenn virðast hins vegar ekki hafa haft mikinn áhuga á að ræða þau mál við varaforsetann ef marka má fréttaflutning af heimsókninni.“

Áður en varaforsetinn steig á land höfðu fjölmiðlar velt því fyrir sér hver tilgangur heimsóknarinnar væri og leitað álits sérfræðinga á því hvað hún þýddi. RÚV ræddi meðal annars við Guðmund Hálfánarson, prófessor í sagnfræði, um heimsóknina daginn áður en Pence kom og í því viðtali kom fram að slíkar heimsóknir eru aldrei að ástæðulausu, það er alltaf einhver tilgangur með þeim. Eða eins og Guðmundur orðaði það: „Þessir pótintátar koma ekki til landa nema að þeir telji sig hafa eitthvert erindi þangað. Þetta er ekki bara kurteisishéim sókn. Hann er að koma vegna einhverra erinda sem hann er að reka.“

Lítið var að því liggja í viðtalinu við Guðmund að það kæmi í ljós hvaða erindi það væru sem varaforsetinn væri að reka þegar heimsóknin væri afstaðin, en það bólar lítið á svörum við þeirri spurningu. Hinn almenni Íslendingur er engu nær um það hvað þessi heimsókn þýddi. Jú, utanríkisráðherra viðraði áhuga sinn á fríverslunarsamningi við Bandaríkin og forsætisráðherra ræddi loftslagsmál og kvenréttindi við varaforsetann. Hvorugt skýrir á nokkurn hátt grundvöll þess að Bandaríkin sáu ástæðu til að senda næstæðsta valdamaðmann sinn til Íslands í sjö tíma. Það er alveg ljóst að Mike Pence var ekki hér til að ræða kvenréttindi, réttindi hinsegin fólks eða loftslagsvána. Hann var hér sem fulltrúi herveldis sem í einn dag lagði miðborg Reykjavíkur undir sig og virtist geta fengið öllum sínum kröfum um hlægilegar varúðarráðstafanir framgengt. Var það kannski tilgangur heimsóknarinnar? Að sýna Íslendingum hver ræður?

Varnarsamningur Íslendinga og Bandaríkjanna er enn í fullu gildi og fram hefur komið að Bandaríkin hyggjast auka umsvif sín á Keflavíkurflugvelli að nýju en hversu mikil þau umsvif eiga að verða er á huldu. Íslenskir ráðamenn virðast hins vegar ekki hafa haft mikinn áhuga á að ræða þau mál við varaforsetann ef marka má fréttaflutning af heimsókninni. Forsætisráðherra sagði einungis að ekkert nýtt hefði komið fram í því efni á fundi hennar og varaforsetans. Hvað þýðir það? Geta Bandaríkjamaðmenn gert hvað sem þeim sýnist á sinni herstöð í Keflavík? Þarf ekkert að ræða það eða hafa Íslendingar einfaldlega ekkert um það að segja? Það væri sannarlega gott að fá svör við þeim spurningum og það sem fyrst. Okkur kemur það nefnilega við.



JONO PUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Jóhönnu Vigdísu Guðmundsdóttur

Bergmálsklefi einræðisherrans

■ Þegar saga nokkurra alræmdustu einræðisherra sögunnar er skoðuð má sjá að valdarán nútímans fara sjaldnast fram með vopnaðri uppveisn. Valdaránin felast í því að veikja lýðræðið, með því að veikja lýðræðislega stofnanir og gera alla tortryggilega sem eru líklegir til að gagnrýna. Það sem einræðisherrar eiga oftast sameiginlegt er hörð gagnrýni á menntað fólki, þá sérstaklega háskóla fólk og það fjölmiðlafólk sem spyr erfiðra spurninga, og reyna þannig að draga tennurnar úr þeim sem eru líklegastir til að sjá í gegnum innihaldslausar upphrópanir þeirra, afneitun hamfarahlýnnunar af mannavöldum, kvenhatur, kynþátta-nið, og almennt þvaður um þriðja orkupakkann. Allt gert til að

grafa undan hverjum þeim sem eru líklegir til að hafa þekkingu á staðreyndum um þau málefni sem eru til umræðu hverju sinni.

Á meðan vaða sjálfspiki- aðir einræðisherrar uppi á öldum ljósvakans með það eina markmið að fá sem mesta athygli í fjölmiðlum og á samfélagsmiðlum. Tilvonandi einræðisherrar hika ekki við að nota grímulausar lygar til að sópa að sér óánægjufylgi. Bergmálsklefi einræðisherrans – sá hópur fólks sem elskar málflutning hans, mun aldrei gagnrýna sinn mikla leiðtoga, lækar allt sem hann segir og skrifar – magnar boðskapinn upp. Bergmálsklefinn endurvarpar boðskapnum út í samfélagið og til baka, til hins verðandi einræðisherra sem glaður herðist enn frekar í trúnni á eigin yfirburði. Þannig molnar smám saman undan lýðræðinu, smátt og smátt í því sem næst ósýnilegum skrefum. Gagnrýnendur eru gerðir ótrúverðugir, sjálfstæðir gagnrýnir fjölmiðlar eru veiktir með minna

fjármagni og eftir atvikum lögbanni á birtingu óþægilegra fréttu, þeir sem ekki eru í klappið einræðisherrans fá ekki framgang í starfi, dómstólar eru veiktir og löggjafarvaldinu er gert því sem næst ómögulegt að sinna aðhaldshlutverki sínu gagnvart framkvæmdavaldinu. Lýðræðislegar stofnanir sem standa eiga vörð um lýðræðið eru notaðar gegn lýðræðinu og í þágu einræðisherrans – þannig fer valdaránið fram.

„Valdaránin felast í því að veikja lýðræðið, með því að veikja lýðræðislega stofnanir og gera alla tortryggilega sem eru líklegir til að gagnrýna.“

Tilvonandi einræðisherrar geta sagt hvað sem er vegna þess að þeir þurfa aldrei að standa reikningsskil gjörða sinna. Sannleikur og staðreyndir skipta ekki lengur máli. Þegar lygar eru orðnar að normi, jafnvel

leiðandi í daglegri umræðu, þurfum við að staldra við. Hvernig látum við sannleikann skipta máli aftur? Staðreyndir og skynsemi eru eina móteitrið sem virkar. Á tímum sem þessum er full ástæða til að stöðja enn frekar við starfsemi háskólanna og þá sérstaklega rannsóknir vísindafólks. Vísindamaðni og -konur gegna lykilhlutverki í heilbrigðu lýðræðissamfélagi. Við þurfum að geta treyst því að vísindafólk hafi traustan starfsgrundvöll og að stjórnmálamaðni með einræðistilburði geti ekki refsað þeim fyrir að vera rödd skynsemi og staðreynda.

Höfundur er framkvæmdastjóri Almennaróms – miðstöðvar um máltækni.

Aðsendar greinar ásamt mynd af höfundi sendist á ritstjorn@birtingur.is. Hámarks lengd texta er 450 orð.

ÞU FINNUR ALLT FYRIR ÁHUGAMÁLIN HJÁ OKKUR

pingpong.is pingpong.is pingpong.is pingpong.is

Ping Pong.is

Síðumúli 35 (gengið inn að aftanverðu) - 108 Reykjavík - S: 5683920
Opíð 12:30-18:00



Sleggjan



„Það sést á viðbúnaði við hingaðkomu þessa Pence að Bandaríkin eru í raun í stríði við heiminn. Við hefðum alveg getað sleppt því að flytja þetta stríð hingað á hjara veraldar.“

Gunnar Smári Egilsson, athafna- maður og sósíalistaforingi.

„Ef ég ætti að ráðleggja Katrínu þá væri það að fara á better- bundobook.com, og hafa þær jafnvel nokkrar bara í bókahillunni.“



Þórhildur Sunna Ævars- dóttir, þingmaður Pírata, lagði til að forsætisráðherra, Katrín Jakobsdóttir, hefði bók um samkynhneigða kanínu sýnilega þegar hún tæki á móti vara- forseta Bandaríkjanna, Mike Pence, en eins og kunnugt er hefur varaforsetinn unnið leynt og ljóst gegn réttindabaráttu hinsegin fólks vestra.



„Sérstakur eftirlætis- stjórnmálaskýrandi minn, Styrmir Gunnarsson, sagði í sjónvarpinu í dag eitt- hvað á þá leið að hann hefði alltaf talið erlenda hersetu hér óæskilega. Það var þó skoðun sem hann stillti sig mjög um veifa hérna áður fyrr.“

Stefán Pálsson, sagnfræðingur.

„Þótt vissulega sé meiningin á bak við þetta átak mjög fallett þá er aðferðin kolröng. Það þarf að efla geðheilbrigðismál og hjálpa ungu fólki að orða tilfinningar sínar og skammast sín ekki fyrir að líða einhvern veginn ekki „rétt“.“

María Lilja Þrastardóttir fjölmiðla- kona um átakið Á allra vörum.



„Meðal alþingis- manna er mjög hæfileikaríkt fólk og flínkt en í hjörðum eins og stjórnmálaflokk- arnir eru í dag hafa hæfileikar þess sjaldnast áhrif vegna þess að þar ræður samnefari þess sem smæst er í mannssálinni. Sá samnefari á erfitt með að þola aðrar skoðanir en eigin og alls ekki þeirra sem hafa eitthvað skynsamlegt til málanna að leggja.“

Kári Stefánsson, forstjóri Ís- lenskrar erfðagreiningar, segir hjarðhegðun þingmanna stundum ganga í berhögg við stefnu flokkanna.

„Það reyndist vera al- rangt að dýrafita væri skaðleg og áhrifaþáttur um hjartamein. Hefur borgarstjórnarmeirihlutinn í Reykjavík ekki frétt af þessu?“

Hannes Hólmsteinn Gissur- arson, prófessor í stjórnmálafræði við Háskóla Íslands, blandar sér í umræðuna um grænkeravæð- ingu skólamatara.

„Þetta ætti ekki að snúast um kjöt vs. grænmeti. Þetta ætti að snúast um að börnin fái betra að borða heldur en næring- arsnauda ruslið sem Skóla- matur eiturbrasar daglega.“



Ómar R. Valdimarsson lögræðingur.

Forsætisráðherra

Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra gerði gott mót í vikunni þegar hún fundaði með Mike Pence, varaforseta Bandaríkjanna, en fram að því höfðu verið uppi vangaveitur um það hvort hún myndi hitta á hann yfirleitt. Katrín notaði tækifærið og ræddi sérstaklega á fundinum loft- lagsvána, mannréttindi og kynjajafnrétti, en eins og kunn- ugt er telur Pence hnattræna hlýnun vera goðsögn og samkynhneigð val, auk þess sem hann tilheyrir flokki sem vill þrengja að rétti kvenna til þungunarrofs. Nokkru áður hafði framganga Íslands í mannréttindaráði Sameinuðu þjóðanna vakið alþjóðlega eftirtekt. Þar vakti Ísland athygli á kerfisbundnum aftökum án dóms og laga á Filippseyjum og var í fararbroddi þjóða sem gagnrýndu Sáadí-Arabíu fyrir mannréttindabrot. Á fundinum sýndi Katrín að Íslandi er full alvara í þessu og fær hrós fyrir.



Andstæðingar Þriðja orkupakkans

Óhætt er að segja að Orkan okkar og aðrir sem eru andvígir innleiðingu Þriðja orkupakkans hafi átt slæma viku enda var orkupakkinn var sam- þykktur af miklum meirihluta þingmanna í atkvæðagreiðslu á Alþingi, eða með 46 atkvæðum gegn 13. Það hefur varla farið fram hjá mörgum að hart hefur verið tekið á um Þriðja orkupakkann en umræður um hann á Alþingi stóðu yfir í hvorki meira né minn en 150 daga og eru þær lengstu í sögu þess. Andstæðingar innleiðingar hans fóru mikinn, sögðu hann m.a. skerða fullveldi þjóðarinnar og sökuðu stuðningsmenn um landráð. Guðlaugi Þór Þórð- arsyni utanríkisráðherra var meira að segja hótad lífláti vegna málsins. En allt kom fyrir ekki. Orkupakinn var samþykktur og andstæðingar hans þurftu að lúta í lægra haldi, þó að sumir vilji meina að þeir hafi ein- ungis tapað orrustu, stríðinu sé engan veginn lokið.







ALVOFEN EXPRESS | VIÐ VERKJUM, BÓLGU OG HITTA

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

Alvofen Express 400 mg mjúk hylki. Afbendingar: Alvofen Express er ætlað til notkunar hjá fullorðnum og börnum eldri en 12 ára. Lyfið er ætlað til meðferðar gegn einkennum gigta- eða vöðvaverkja, bakverks, taugaverkja, migrenis, höfuðverks, tanverks, tíðaverkja, hita og einkennum kvæf- og flersu. Dagsætning endurskoðunar textans: 6. nóvember 2015. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum

og fylgiseðli fyrir notkun lýsins. Leið til læknis eða lyfjafræð- ings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

ÞÆST ÁN LYFSEÐILS Í NÆSTA APÓTEKI | LESIÐ FYLGISEÐILINN FYRIR NOTKUN

alvogen.is





Trésmiðjan Stígandi tekur að sér allt sem við kemur byggingum og mannvirkjagerð. Á tæknivæddu verkstæði smíðum við nánast hvað sem er, allt eftir þínum óskum. Við leggjum áherslu á vönduð vinnubrögð og persónulega þjónustu.



TRÉSMIÐJAN STÍGANDI

FAGMENN Í TRÉVERKI SÍÐAN 1947

TRÉSMIÐJAN STÍGANDI / SÍMI: 452 4123 / WWW.STIGANDIHF.IS

„Fyrirtækið er án efa þekktast fyrir Space Copenhagen-barstólana og Bowl-borð seríuna sem hafa slegið í gegn um heim allan.“



Hönnun, handverk og siðfræði

Mater Design sameinar hágæða húsgögn og ljós með framleiðslu þar sem lögð er áhersla á að styðja við fólk, staðbundinn iðnað, hefðir og umhverfið.

Texti / Linda Jóhannsdóttir Myndir / Frá framleiðanda

Mater Design er danskt hönnunarkerfi stofnað af Henrik Marstrand árið 2006. Viðskiptamódel þeirra og heimspeki hefur frá upphafi byggst á þremur meginreglum: hönnun, handverki og siðfræði. Öll hönnun og framleiðsla Mater design byggist á hugsjón um sjálfbærni og er á öllum stigum í framleiðsluferlinu tekið tillit til siðferðis og sjálfbærni.

Fyrirtækið er án efa þekktast fyrir Space Copenhagen-barstólana og Bowl-borð seríuna sem hafa slegið í gegn um heim allan. Borðin eru framleidd úr umhverfisvænum mangóvið en barstólinn er úr FSC-vottuðum við. Í FSC-vottuðum skógi eru engin tré felld nema skógurinn ráði við að framleiða annað tré í staðinn. Þá eru öllum starfsmönnum í FSC-vottuðum skógi tryggt vinnuöryggi, menntun og sanngjörn laun.

Henrik sem kynnti merkið í fyrsta skipti á heimsvísu á Maison&Objet í París árið 2007 segir að ásamt því að hugsa um sjálfbærni sé þeirra markmið að búa til sigildar, fallegar og varanlegar vörur sem hægt er að njóta, þykja vænt um og viðhalda fyrir lífstíð.



Í lok september drögum við út heppinn áskrifanda sem vinur Svaninn eftir Arne Jacobsen frá Epa!

HÚS OG HÍBYLI

Tryggðu þér vinsælustu blöð Húsa og híbyla næstu mánuði á **20% afslætti.**

Mannlíf.is/askriftir



SÉRSTAKLEGA
ÞRÓAÐ FYRIR
VIÐKVÆMA HÚÐ

Q10 POWER

FYRIR VIÐKVÆMA HÚÐ

- ✓ FYRIR SLÉTTARI OG HELBRIGÐARI HÚÐ
- ✓ 100% ILMEFNALAUST
- ✓ GEFUR MIKINN RAKA



APOTEK
KITCHEN+BAR



Apotek Afternoon Tea

ALLA DAGA FRÁ 14.30–17.00

SAVOURY

Bláberjaskensur
Klassísk túnfisk samloka
Bleikja á vöfflu
Lambarillet á vöfflu
Önd á vöfflu

SWEET

Sumarsæla
Karamellu Crankie
Cherry delight
Makkarónur

Afternoon tea	3.690 kr. á mann
Með glasi af Cava freyðivíni	4.390 kr. á mann
Með glasi af Bollinger Special Cuvée	4.890 kr. á mann

VIÐ HÆFI DROTTNINGA!

APOTEK KITCHEN+BAR

Austurstræti 16 / Sími 551 0011 / apotek.is



Saltfiskur er veislumatur

Blásið verður til heljarinnar Saltfiskviku á veitingastöðum um land allt, en hún stendur yfir til 15. september. Tólf veitingastaðir taka þátt í viðburðinum, allir með a.m.k. einn saltfiskrétt á matseðlinum og eru gestakokkar frá Ítalíu, Spáni og Portúgal jafnframt væntanlegir og munu elda á völdum stöðum. Af því tilefni ákváðum við að deila með lesendum uppskrift að einum syndsamlega góðum saltfiskrétti – rétti sem sómir sér vel í hvaða veislu sem er.

Umsjón / Guðrún Hrund Myndir / Karl Petersson



Saltfiskur í pestósósu

fyrir 4

Þegar klettakálið fer að verða lint og leiðinlegt er tilvalið að gera úr því pestó sem geymist í nokkra daga í kæli. Pestó sem er ekki bara gott með brauði eða út á salat heldur líka með saltfiski.

800 g saltfiskur, helst hnakkastykki
svartur pipar
1 dl klettakáls- og basilíkupestó

Hitið ofninn í 170°C. Kryddið fiskinn með pipar og veltið honum síðan upp úr pestóinu. Setjið í eldfast mót og bakið í u.þ.b. 10–12 mín. (tíminn fer eftir þykkt bitanna). Berið fram með parmesankartöflumús og basilíku.

Klettakáls- og basilíkupestó

1 poki klettakál
2-3 stíklar basilíka, má sleppa
2 hvítlauksgeirar
pipar
1 msk. furuhnetur



4 msk. rifinn parmesanostur
2 msk. sítrónusafi
½-1 msk. sykur
2 dl olía



Setjið allt nema olíu í matvinnsluvél og maukið vel. Bætið síðan olíunni smátt og smátt saman við þar til pestóið er orðið hæfilega þunnt.

Parmesankartöflumús

500 g kartöflur, skrældar og soðnar
1-2 dl rjómi
3 msk. rifinn parmesanostur
2 msk. söxuð fersk basilíka
salt
svartur pipar
rifinn parmesanostur

Hitið ofninn í 180°C. Stappið kartöflur eða pressið með kartöflupressu í skál. Blandið rjóma, parmesanosti og basilíku saman við og kryddið með salti og pipar. Setjið blönduna í smurt, eldfast mót og stráðið rifnum parmesanosti yfir, bakið í 5–10 mín. eða þar til osturinn er orðinn fallega gullinn.

Tólf veitingastaðir taka þátt í viðburðinum, allir með a.m.k. einn saltfiskrétt á matseðlinum og eru gestakokkar frá Ítalíu, Spáni og Portúgal.





Fontana



Bovino



Fontana

Mikið úrval af fallegum og vönduðum húsgögnum

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



Roma hornsófi verð 265.900 kr.



Havana tungusófi verð 570.000 kr.



Lyon sófasett verð 330.000 kr.

PÚ FÆRÐ DRAUMASÓFANN HJÁ OKKUR
900 útfærslur, engin stærðartakmörk og 3.000 tegundir af áklæðum



Svefnsófi verð 285.900 kr.



Madison tungusófi verð 498.900 kr.



Basel hornsófi verð 343.900 kr.

HÚSGÖGN FYRIR REKSTUR OG HEIMILI
Stólar • Borð • Borðfætur • Barstólar • Bekkir



Kíktu í heimsókn!

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

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

Patti
HÚSGÖGN



Það er mjög mikilvægt að ná einhverju takmarki sem maður hélt að maður myndi aldrei ná eða afreka eitthvað sem maður átti ekki von á að maður gæti.

Hvers vegna er líkamsrækt svo verðmæt?

Líkami mannsins var byggður til að hreyfa sig. Hann hefur ótrúlega hæfni til að endurnýja sig og alla ævi geta menn byggt upp úthald, styrk og þol. Það eru auðvitað margar ástæður fyrir því hvers vegna allir ættu að hreyfa sig eins oft og mikið og þeir geta. Hér koma nokkrar.



Texti Steingerður Steinarsdóttir

1. Að láta reyna á eigin þolmörk gerir mönnum gott

Jafnvel þótt fólk sé í góðu formi og hreyfi sig reglulega hefur það þörf fyrir að auka reglulega áreynsluna, láta reyna á þolmörk sín. Að prófa eitthvað nýtt og ögrandi er hluti af því. Margir kjósa að prófa nýja íþrótt, bæta við þyngdir, fara lengra eða skapa sér nýjar og krassandi aðstæður. Í flestum tilfellum geta menn meira en þeir halda. Það eina sem þarf til er að breyta hugarfari sínu og ákveða að stækka þægindarammann.

Það er mjög mikilvægt að ná einhverju takmarki sem maður hélt að maður myndi aldrei ná eða afreka eitthvað sem maður átti ekki von á að maður gæti.

Í hvert sinn sem fólk setur sér ný markmið opnar það hugann fyrir nýjum möguleikum. Stoltið þegar fólk nær árangri og kemst þangað sem það ætlaði sér er fódrið sem kemur því aðeins lengra. Stolt er góð tilfinning og það er allt í lagi að hreykja sér svoltið þegar vel hefur gengið.

2. Nýjar áskoranir gera hlutina áhugaverða

Að gera sama hlutinn dag eftir dag á sama hátt

er leiðigjarn og fyrr eða síðar gefast allir upp á því. Líkaminn venst einnig æfingunum og álaginu og fljótlega verða þær gagnslausar. Lítil áreynsla skilar litlum árangri. Ef fólk hleypur gæti verið gaman að fara í hjólatúra einu sinni í viku í staðinn eða lyfta lóðum.

Þótt það sé mikilvægt að skapa sér fjölbreytni má hún ekki vera á kostnað stöðugleika. Aðeins regluleg líkamsrækt skilar árangri. Endilega reynið eitthvað nýtt en ekki stytta æfingartímann eða fækka þeim skiptum sem þú hreyfir þig.

3. Andlegur ávinningur er geysilega mikill

Flestir tengja líkamsrækt við útlitsdýrkun en staðreyndin er sú að hreyfing eykur vellíðan, ekki bara líkamlega heldur andlega líka. Að njóta þess að hreyfa sig skilar sér í auknu sjálfstrausti, meiri styrk, betri hvíld og aukinni útsjónarsemi í verkefnum dagsins. Sumum finnst best að æfa snemma á morgnana og vita að þá eiga þeir daginn fyrir sjálfa sig. Öðrum

hentar betur að nota eftirmiðdaginn og enn öðrum kvöldin. Finnið ykkar tíma og notið hann vel.

4. Félagslegi þátturinn

Að hreyfa sig í hópi með góðum félögum er einstakur hvati til að halda sig við efnið og styrkir viljann til að ná árangri. Oft kemur fólk á æfingu bara til að hitta félagi sína þótt það sé illa fyrirhallað og viti að það muni ekki geta mikið. Innan hóps skapast einnig oft vinaleg samkeppni. Að finna stuðning annarra og einlæga gleði þeirra þegar vel gengur er einnig ómetanlegt. Allir geta tekið frá hálf tíma á dag til að hreyfa sig og það er alltaf þess virði, sama hvaða verkefni bíða að æfingu lokinni.

5. Líkamsrækt getur hjálpað þér að sigrast á eigin veikleikum

Sá agi sem æfingarnar krefjast geta hjálpað mönnum að takast á við önnur vandamál í lífi sínu og leysa þau. Allir glíma einnig við líkamlega veikleika sem geta haldið aftur af þeim en með hjálp góðs þjálfara eða sjúkráþjálfara er hægt að byggja upp þessa veiku hluta og gera þá sterkari. Að takast á við veikleika sína gerir mann sterkari.



„Að hreyfa sig í hópi með góðum félögum er einstakur hvati til að halda sig við efnið og styrkir viljann til að ná árangri.“



Tuttugu ára afmæli Lyfjavers

Lyfjaver fagnar því þessa dagana að 20 ár eru liðin frá því fyrirtækið afhenti sína fyrstu lyfjaskömmtnun og hóf þannig formlega starfsemi. Einn liður í að fagna þessum góðu tímamótum er útgáfa á sérstöku afmælisblaði sem dreift er með Mannlífi.

Margs konar fróðleik er að finna í blaðinu, eins og sögu Lyfjavers, þá þjónustu sem í boði er ásamt um-sögnum ánægðra viðskiptavina, meðal annars eiganda hundsins Nemó sem fær reglulega lyfjaskömmtnun frá Lyfjaveri.

Fjöldi tilboða verður allan september í verslun Lyfjavers á Suðurlandsbraut 22 og má finna þau tilboð í afmælisblaðinu. Einnig er afmælishappdrætti í september þar sem dregið verður úr afgreiddum lyfseðlum og lyfjaskömmtnunum í mánuðinum. Verðlaunin eru ekki af verri endanum en tveir heppnir einstaklingar fá 100.000 króna gjafabréf frá Icelandair í verðlaun. Það er því gott tilefni til að koma við í apótekinu og skoða úrvalið og taka þátt í fögnuðinum.



KRÚSKA

Við hjá Krúsku vöndum okkur við að bjóða upp á hollan og hreinan mat sem er útbúinn á staðnum úr fyrsta flokks hráefni án allra aukaefna.

Þannig gefum við fyrirtækjum tækifæri til að bjóða starfsmönnum sínum upp á fyrsta flokks mat á vinnutíma.

Við komum með matinn til ykkar í hádeginu, daglega eða þá daga sem pantað er.

Áhugasamir hafið samband á kruska@kruska.is og við gerum ykkur tilboð



ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ

Vertu með í veislunni
á einstöku afmælisári



**LEIKHÚSKORT
FJÓRAR SÝNINGAR
17.900 KR**

HVERJUM ÆTLAR ÞÚ AÐ BJÓÐA MEÐ ÞÉR?

Aukamiði fylgir hverju Leikhúskorti



AUKAMIÐINN GILDIR Á EINA AF ÞEIM SÝNINGUM SEM ÞÚ VELUR Í KORTIÐ

NÁNAR Á LEIKHUSID.IS

1

Lífsstíll

TÍSKA



1

Eitt af því sem margar konur flaska á er að halda of lengi í þann lit á hárinu sem þær hafa lengst haft. En það gæti hins vegar verið spennandi að fara nýja leið.

Undanfarið hefur færst í vöxt að konur leyfi gráu hárunum að njóta sín með hjálp hárgreiðslukonunnar sem þá undir- stríkar litinn með silfur eða bláum litatönnum. Strípur og góð klipping gera svo gæfumuninn.

2

Það skiptir líka máli að bera sig vel. Ganga uppréttur og fjaðra svolítið þegar maður gengur.



3



Mörgum konum á besta aldri finnst tísku- og snyrtivöruheimurinn lítinn áhuga sýna þeirra aldurshópi og kjósa því að hunsa hann. Vissulega er það rétt að glitrandi fjólubláir og grænir augnskuggar gera lítið fyrir þroskuð augu en það er margt fleira þarna og þetta snýst eins og alltaf um að velja og hafna. Svokallaðir farðagrunnar eða make up base eru hrein snílld. Þeir jafna húðlitinn og gefa einstakan ljóma með hjálp lítilla glitagna sem blandað er í kremið. Sagði einhver að glimmer væri alvont?



Þótt það sé gaman að eldast og flestar konur telji árin eftir fimmtugt þau gjöfulustu í lífi sínu gerir sú sátt sem þær hafa náð við sjálfar sig það oft að verkum að þær festast í einhverju tilteknu útliti eða stíl. En einmitt þessi innri fullvissa um eigið ágæti og ánægja með lífið ætti að endurspeglast í útlitinu. Hér á eftir eru nokkrir punktar sem gaman gæti verið að velta fyrir sér.

Berðu aldurinn vel

4

Taktu Iris Apfel þér til fyrirmyndar. Ef smekkur þinn leyfir ekki alveg sömu litagleði njóttu þess þá alla vega að velja stóra litríka skartgrip, tösukur í djörfum litum og skó sem lýsa eins og sólin.



5

Það er ekkert að því að vera fimmtugur, sextugur og sjötugur og líta út fyrir að vera það. Þótt vissulega sé gaman að vera unglegur er heldur ekkert að því að heyra að þú lítir mjög vel út akkúrat núna þótt það leyni sér ekki að þú hafir byrjað síðari hluta ævinnar.



6

Tilveran snýst um tilraunastarfsemi. Ekkert hefst nema að reyna það og það er allt í lagi að mistakast. Þau eru til að læra af þeim.



7

Það kemur að því hjá öllum að þeir þurfi gleraugu. Veldu þín vel. Ekkert setur meiri svip á andlitið en falleg gleraugu. Starfsfólk gleraugna- búða er vant því að aðstoða fólk í þeim erindagjörðum að kaupa sín fyrstu og vita hvaða umgjörðir klæða þig vel. Það er mjög gaman að hitta fólk sem sýnir hugrekki og frumleika í vali á umgjörð. Flestir eiga sinn uppáhaldslit sem gersamlega lyftir húðlit þeirra og gerir eitthvað fyrir þá. Prófaðu gleraugnumgjörð í þeim lit og veldu þér augnskugga í stíl, nú og silkislaðu um hálsinn líka.

8

Njóttu þess að kaupa þér falleg blúndunærföt, pínulitlar nærbuxur og sexi brjósthaldara.



Hælaskór geta verið óþægilegir og já, það verður erfðara að ganga á þeim eftir því sem maður eldist. En takið eftir, strigaskór eru í tísku, líka við kjóla, pils og dragtir.

9

10

Hlýr rauður varalitur hentar þroskuðu andliti mjög vel, sömuleiðis bleikur og sumar þola vel af fara aðeins út í mildan fjólubláan tón.





Nýjar vörur vikulega á curvy.is

Stærðir 14-28 eða 42-56

komdu við í verslun Curvy í Hreyfilshúsinu
við Grensásveg eða pantaðu í
netverslun www.curvy.is

SENDUM FRÍTT
HVERT Á LAND
SEM ER!



Toppur
4.590 kr
Stærðir 16-26



Túnika
5.990 kr
Stærðir 16-26



Regnkápa
14.990 kr
Stærðir 14-28



Peysa
5.990 kr
Stærðir 16-26



Peysa
5.690 kr
Stærðir 16-26



Túnika
5.990 kr
Stærðir 16-26

Curvy 

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is

Lífsstíll
TISKA

Haustið er til að njóta

Haustið er uppáhaldsárstíð margra. Það er þessi lítríki, dásamlegi tími þegar náttúran skartar sínu fegursta og sumaruppskera ávaxta, berja og sveppa gefst. Enn má búast við mildum, sólríkum dögum og hressandi svölum blæ. Kvöldin eru aftur orðin dimm og kertaljósín svo notaleg. Þetta er tími til að njóta og snyrtivörfyrirtækin bjóða tækifæri til að gera einstaklega vel við sig með spennandi nýjungum.



Rósagaldur

Crème Rose Luminère er einstaklega rakagefandi formúla unnin úr stokkrósum. Lengi hefur verið vitað að hibiscus-blómin hafa einstakan lækningamátt og sérfræðingar Clarins ákváðu að fanga hann í kremi sem endurnýjar ljóma húðarinnar og gefur henni meira líf. Stokkrósarseyðið fjarlægir dauðar húðfrumur á mildan hátt og veitir raka djúpt ofan í húðlöggin. Í kreminu eru glitagnir unnar úr perlumóðurskel og bleikur litur blómanna er til þess fallinn að gefa húðinni fallegri blæ og jafnari lit.

Ungleg og falleg

Abeille Royale-húðvörulínan frá Guerlain er sérhönnuð til að sporna við ótímabærum öldrunarmerkjum. Áferð kremanna er einstaklega mjúk og það gengur fljótt og vel inn í húðina. Frábærar vörur að hausti þegar færi gefst á að dekra við sig.



Töfrapenninn virkar alltaf

Margar konur þekja og elska gullpennann frá Yves Saint Laurent. Í haust kemur á markað ný útgáfa af honum, Touche Éclat High Cover Concealer. Hann hylur alla bauga, gefur aukinn ljóma í kringum augun og jafnar húðlit. Í honum er bæði koffein og E-vítamín sem draga úr þreytumerkjum auk ýmissa virkra jurta úr blómagarði Yves Saint Laurent.



Olíulaus farði

Með hjálp Touche Éclat All-In-One Glow Foundation frá Yves Saint Laurent er hægt að ná fram fullkomnum húðlit með fallegum ljóma. Farðinn er olíulaus, blandast húðinni vel og skapar eðlilegt útlit á sama tíma og hann hylur misfellur og línur. Inniheldur vörn gegn sól og megnun en sólarvarnarstuðullinn er 23%.



Sniglaslím, hrossaolía og hrogn

Fyrirsögn þessarar greinar hljómar kannski eins og lína úr uppskriftabók norðar. Vissulega auðvelt að sjá fyrir sér gamla skrukku með toppmjóan svartan hatt að hræra í dularfullum potti, tautandi særingar. Þetta eru þó einfaldlega innihaldsefni í kóreskum og japönskum snyrtivörum en þær eru með því framsæknasta í þeim iðnaði og nýlega varð framleiðsla þessara landa vestrænum hönnuði uppspretta nýrrar snyrtivörulínu.



Texti
Steingerður
Steinarsdóttir

”

„Djúprauður litur, carmine, var mikið í tisku í varalítum á stríðsárunum og eftir seinni heimsstyrjöldina.“

En áður en komið er að þeim tiltekna kafla í þessari frásögn er gaman að skoða aðeins sögu innihaldsefna í snyrtivörum almennt. Nefna má að djúprauður litur, carmine, var mikið í tisku í varalítum á stríðsárunum og eftir seinni heimsstyrjöldina. Þessum lit var náð fram með muldum skeljum af bjöllum. Roð regnbogafiska er enn notað í margvíslegar snyrtivörur til að ná fram ljóma því það fangar ljósið á einstakan hátt og endurkastar því. Sú mýta var lengi í gangi að í áhrifaríkustu húðkremin væru notaðar fylgjur svína. Í henni leynist einnig sannleikskorn því um tíma var unnið prótín úr fylgjum dýra og þau notuð í húðkrem.

Ef við víkjum að nútímanum er margt fleira spennandi að gerast í snyrti- og fördunarvöruheiminum í Austurlöndum. Japan og Kórea leiða vissulega en austrænar konur eru mun djarfari í litavali en þær vestrænu. Sterkir, djúpir litir á augnskuggum eru þar algengir og þær kjósa mjög oft maskara í öðrum lit en svörtum. Í ljósmyndaferð um Japan og Suður-Kóreu varð Lucia Pica fyrir miklum áhrifum af samspili ljóss og lita í þessu magnaða landslagi. Hún heillaðist einnig af fólkinu og yfirbragði þess og ákvað að nota sér upplifanir sínar í innblástur að nýrri vor- og sumarlínu fyrir Chanel.

Hún rak meðal annars augun í glitrandi fiskhreistur á markaði í Tókýó og vírar strengdir yfir hliðargötu í Seoul urðu henni uppspretta nýrrar hugsunar í fördun. Að auki var hin austræna meðvitund og hæfni til að meta og veita athygli hinu smáa til þess, fannst henni, að kalla á blæbrigðaríka línu og Vision D'Asie L'Art du Detail er sannarlega ríkuleg og faguð og leikur með ljós, liti og skipuleg for m. Hún leikur sér einnig mjög með ljós og endurkast og bæði púður og augnskuggar eru hálfagnsæ. Hér má líka finna farða, gloss og varaliti sem best er að lýsa með því að líkja þeim við döggtot blóm, blautar götur og ljóma hinnar litríku perluskeljar. Öllu mildari er svo Le Beige-lína Chanel og fördunarfræðingar njóta þess að blanda þessu tvennu saman.



lavera
NATURKOSMETIK

LÍFRÆNT
VOTTAD OG
VEGAN

SJAMPÓ OG
NÆRINGAR



Fylgdu okkur:
„Lavera Islandi“

Sölustaðir: Hagkaup Skeifunni, Kringlunni og Smáralind, valdar Krónubúðir, flestar heilsuverslanir, heimkaup.is.



NÝ SENDING AF
YFIRHÖFNUM!



hjá
Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is



Fötin í vinnuna

Stundum er mun auðveldara að velja kjólinn í partið eða klæðnað til að fara í út að skemmta sér en hversdagsfötin í vinnuna. Margir vinna störf sem krefjast þess að þeir séu fínir en ekki of fínir, að útlitið endurspegli traust, að þeir sýni frumleika en ekki of mikinn, að þeir séu frjálslægir en samt virðulegir og svo þurfa fötin að vera nægilega þægileg til að þú finnr ekki fyrir þeim allan daginn. Þetta hljómar vissulega eins og óleysanlegar þversagnir en nokkur auðveld ráð hjálpa.

Texti / Steingerður Steinarsdóttir

Kröfurnar ekki færðar í orð

Þótt núorðið séu nánast hvergi gerðar ófrávikjanlegar kröfur um klæðaburð er það samt svo að í vissum fyrirtækjum mælast rifnar gallabuxur, blúndutoppar og ögrandi klæðnaður ekki vel fyrir. Starfsmenn verða að vekja traust viðskiptavinarins en á sama tíma virka hlutlausir. Þess vegna má klæðnaðurinn ekki vekja hugrenningatengsl við tiltekna skoðanir eða þjóðfélagshópa. Sjaldnast eru þessar reglur færðar í orð en flestir skynja að þær eru engu síður til staðar. Dragtir eru klassískur fatnaður á skrifstofunni, innan stofnana og í þjónustustörfum. Einfaldir fallega sniðnir kjólar sömuleiðis. Dökkar buxur og hvít blússa eru einnig gott val. En þótt gerðar séu kröfur um að fatnaðurinn ögri ekki þarf hann ekki að vera leiðinlegur. Frumleg snið, litir og fylgihlutir gefa alltaf færi á að skapa sér eigin stíl og lífga upp á annars hálfleiðinlegar flíkur.



Zara



By Malene Birger merkið fæst í Evu



„Frumleg snið, litir og fylgihlutir gefa alltaf færi á að skapa sér eigin stíl.“



Zara

Zara

Frumleikinn verðlaunaður

Svo eru auðvitað til vinnustaðir þar sem frumleiki, sérstæður stíll, ævintýragirni og hugsun út fyrir boxið er metin ofar öllu. Þar beinlínis skora þeir starfsmenn hátt sem mæta í fötum sem endurspeglu frumkvöðlaeðli þeirra, sjálfstæði og ímyndunarafl.



By Malene Birger merkið fæst í Evu



By Malene Birger merkið fæst í Evu

Snyrtilegur klæðnaður

Líklega er ekkert orðtak teygjanlegra en snyrtilegur klæðnaður. Í augum sumra falla gallabuxur til að mynda alls ekki undir þá skilgreiningu, jafnvel merkjabuxur þar sem hvergi vottar fyrir sliti. Flestir vinnuveitendur kjósa að starfsfólk þeirra sé þannig til fara að það kasti ekki rýrð á fyrirtækið. Það þýðir að fötin verða undantekningarlaust að vera hrein og við hæfi innan þess geira sem fyrirtækið tilheyrir.

CINTAMANI

OUTLET SPRENGJA!

Við kynnum Outlet samstarf með **Under Armour** og **Björn Borg**.

Við erum með **30% auka afslátt** af outlet vörum Björn Borg, Cintamani og Under Armour 5-8 september í Cintamani Austurhrauni og Cintamani Bankastræti 7.



FÖL

Upprunalegt verð **39.995 kr.**
Outlet sprengju verð **23.997 kr.**



FÖNN

Upprunalegt verð **69.995 kr.**
Outlet sprengju verð **29.399 kr.**



DRÍFA

Upprunalegt verð **69.995 kr.**
Outlet sprengju verð **29.399 kr.**



UNDER ARMOUR

BJÖRN BORG



CINTAMANI

Vonast til að finna Burberry-kápu í Rauðakrossinum

Uppáhaldsflík Jóhönnu Stefáns Bjarkardóttur er skósiður, snákamynstraður kjóll frá Six Ames sem hún segist líklega hafa notað vikulega síðustu tvö árin. Jóhanna starfar við umönnun á Sóltúni hjúkrunarheimili og afgreiðir einnig í verslun Hlínar Reykdal en stefnir að háskólanámi í haust. Jóhanna leyfði okkur að gægjast í fataskápinn sinn og þar leynist margt falllegt.

Texti / Guðrún Óla Jónsdóttir
Myndi / Hallur Karlsson

Nýjasta flíkin í fataskápnum?

„FILA-flísjakki í karlastærð sem ég keypti notaðan á tvö þúsund kall.“

Flíkin með mesta tilfinningalega gildið?

„Bjútfúl kjóll sem mamma saumaði á sjálfa sig þegar hún var 22 ára. Hann er of stór á mig, en ég held alltaf í vonina um að ég stækki í hann einn daginn.“

Uppáhalds-fylgihluturinn?

„MK-úr sem ég fékk frá kærastanum fyrstu jólin okkar. Mér finnst nauðsynlegt að vera með úr og svo minnir það mig alltaf á gamla úrið hans pabba.“

Jóhanna segir að þægindi og útlit verði að fara saman. „Ef flíkin er ekki þægileg þá notarðu hana ekki mikið og ef hún er ekki flott þá notarðu hana heldur ekki. Annars líður mér best í litríkum og vel gerðum flíkum sem veita eftirtekt. Ekki er verra ef þær faðma línurnar.“

Aðspurð hvað einkennir hennar stíl svarar Jóhanna að sér finnst skemmtilegast að finna óvæntar lita-samsetningar og mismunandi not fyrir hverja flík. „Sjálfi myndi ég ekki lifa af án þess að eiga hlýjar og smart peysur sem passa vel við bæði buxur og kjóla. Núna er drapplituð, klassísk, Burberry-kápa efst á óskalistanum og ég ætla mér að eignast hana einn daginn. Ég lifi í voninni að finna eina slíka í Rauða krossinum. Annars er ég í átaki að minnka búðaróp en þegar löngunin grípur mig, reynast fataskápar hjá fjölskyldu og vinum mér vel. Ég hef líka oft fundið það sem mig vantar til sölu hjá kunningjum á samfélagsmiðlum. Ef allt klikkar er það pottþétt til á Asos.“

Jóhanna segir að sér finnst skemmtilegast að kaupa gæðaflik frá góðu merki sem hún viti að hún geti notað mikið og muni endast vel. „Best er ef hún er á last season-útsölu. Ég held að það sé leiðinlegast að máta gallabuxur, enda á ég yfirleitt bara eitt par í einu og geri frekar við það ef eitthvað er, heldur en að leita að nýjum.“

Uppáhaldsflíkin?

„Skósiður, snákamynstraður kjóll frá Six Ames sem ég hef líklega notað í hverri viku síðastliðin tvö ár eða svo.“

Furðulegustu kaupin?

„Ég varð svo alvarlega sjúk í þennan skrautlega kimono-jakka eftir að vinkona mín keypti sér hann og endaði á að kaupa alveg eins! Höfum ekki enn lent í að vera í þeim á sama tíma, nota minn þó mjög mikið.“

Niðurseytlandi tíska

Linda Björg Árnadóttir
hönnuður og lektor við
Listaháskóla Íslands

Mynd / Saga Sig

Félagsfræðingurinn Boudieu talar um að menning, þar á meðal tiskumenning, verði til fyrir og hjá elítunni og síðan seytili hún niður (trickles down) samfélagið til lægri stétta. Samkvæmt þessari kenningu er elítan eina fyrirmyndin þegar kemur að útliti og tísku.

Þessi hugmynd um niðurseytandi menningu minnir á kenninguna um niðurseytandi fjármagn (trickle down economics) sem notuð hefur verið til þess að réttlæta skattaafslætti fyrir hina efnameiri vegna þess að hugmyndin byggir á því að almenningur muni njóta þess á endanum þegar aukið fjármagn er í umferð hjá elítunni.

Samkvæmt þessu er það almenningi til góðs og að hann njóti mola af borðum elítunnar ef stjórnmöld beiti sér fyrir aukinni menningu og fjármagni til handa henni.

Margir hafa orðið til þess að mótmæla því að elítan sé upphaf allrar menningar og tísku.

„Í staðinn fyrir að vera alltaf að reyna að vera „fín“ hvernig væri að leggja sig fram um að skapa okkar eigin persónulegu sjálfsmynd með tísku og ganga í því sem okkur þykir raunverulega falllegt?“

Að allar stéttir búi til jafnmikla og jafnmikilvæga menningu og margar hugmyndir sem hafa orðið vinsælar hjá öllum stéttum, eins og til dæmis gallabuxur eru dæmi um tiskuflik sem kemur frá verkamannastétt og hefur seytilað upp samfélagið til efri stétta.

Fyrirnefndur Bourdieu hefur verið gagnrýndur fyrir að minnst lítið á poppmenningu í verkum sínum eða menningu almennings en þegar hann talar um tísku og tónlist er hann að tala um klassíska tónlist og hátísku (houte-couture). Popptónlist og framleiddur tiskufatnaður eru menning almennings og því lágmenning samkvæmt Bourdieu.

Hugmyndin um að öll menning komi frá elítunni virðist vera greypt í samfélagið.

Hið opinbera borgar fyrir dansflokk og sinfóníu sem eru fyrst og fremst afþreying elítunnar en borgar ekki í sama mæli fyrir menningu almennings eða grasrótna.

Þessi hugmynd ber það með sér að menning elítunnar er talin meira virði en menning alþýðunnar.

Alls staðar í kringum okkur má sjá þessa aðdám almennings á menningu elítunnar. Reglur eru á Alþingi um klæðaburð alþingismanna sem skylda allar stéttir til að klæðast fötum elítunnar þótt viðkomandi sé sjómaður eða verkamaður. Fólk reynir að hefja sig upp félagslega í samfélaginu og villa á sér heimildir með því að kaupa sér finan bíl eða tösku og þannig láta líta út fyrir að viðkomandi tilheyrir elítu þó að hann geri það ekki.

Fólk notar tísku og aðra fylgihluti til þess að búa til sviðsmynd þar sem það einfaldlega lætur sig líta út fyrir að vera af annarri og efnameiri stétt með því að kaupa sér Louis Vuitton-tösku, Omaggio-vasa eða annað sambærilegt. Þarna er fólk ekki að kaupa sér hlut sem því þykir raunverulega falllegt heldur er það að blekkja okkur, áhorfendurna, og reyna að sýnast af annarri stétt en viðkomandi tilheyrir í raun og veru.

Er ekki kominn tími til þess að við hættem þessari endalausni aðdám á elítunni og hættem að villa á okkur heimildir með því að stilla okkur upp með fötum og hlutum sem tilheyrja okkur ekki í raun og veru. Í staðinn fyrir að vera alltaf að reyna að vera „fín“ hvernig væri að leggja sig fram um að skapa okkar eigin persónulegu sjálfsmynd með tísku og ganga í því sem okkur þykir raunverulega falllegt og vera skapandi og í samhengi við þau gildi sem við viljum standa fyrir?

Taska á tösku



■ Taska sem hangir utan á annarri stærri tösku eða „Double Bagging“ er eitt af nýju trendunum í haust. Kannski kemur þetta til vegna þess að töskufurframleiðendur hafa ekki við að senda frá sér nýjungar eða einfaldlega að þetta sé það sem upptekna nútímakonan þarf á að halda fyrir allt sem hún þarf að hafa meðferðis. Töskurnar eru oftar en ekki hvor í sínum lit og tegund og gaman að blanda saman ýmsum stílbrögðum.

TAX FREE

SNYRTIVÖRU DAGAR

5.-9. september

Taxfree* af öllum snyrtivörum

*Taxfree jafngildir 19,36% afslætti

HAGKAUP

*Meira
svona
alla daga*



m

Menning

AFÞREYING

Ekki hægt að hafna Tarantino

Nýjasta kvikmynd Quentin Tarantino, *Once Upon a Time in Hollywood*, er komin í bíó. Glöggir Íslendingar sem hafa séð myndina hafa eflaust margir tekið eftir að förðunarmeisterinn Heba Þórisdóttir fer með hlutverk í myndinni í atriði á móti Leonardo DiCaprio.

Heba, sem sér um förðunina í kvikmyndinni ásamt því að fara með hlutverk förðunarfræðingsins Sonyu, segir að þegar Quentin Tarantino biðji mann um að fara með hlutverk í kvikmyndinni sinni þá sé ekki hægt að hafna því.

„Þetta er nú mjög lítið hlutverk, en þó stærra en hlutverk leikarans sem leikur sjálfan Roman Polanski,“ segir Heba og hlær þegar hún er spurð út í hlutverk sitt í *Once Upon a Time in Hollywood*.

Aðspurð hvernig það kom til að hún landaði hlutverki í myndinni segir Heba: „Í undirbúningsvinnu fyrir kvikmyndir sínar heldur Quentin reglulega bíósýningar fyrir fólkið sem vinnur að gerð myndarinnar. Þá sýnir hann þær kvikmyndir sem veita honum innblástur. Í þetta sinn horfðum við á margar myndir sem eru skotnar í Los Angeles á árunum 1968 til 1972. Eftir eina sýninguna kom hann upp að mér og sagði: „Heba, ég vil að þú farir með smáhlutverk í myndinni.“ Það er nú ekki beint mín deild að vera fyrir framan myndavélina en þegar Quentin Tarantino býður þér hlutverk þá segir þú bara já,“ útskýrir Heba og skellir upp úr.

Hún viðurkennir að hún hafi fundið fyrir stressi vegna hlutverksins. „Ég var búin að lesa handritið þegar ég þáði hlutverkið fyrst. Svo þegar ég las handritið aftur, nokkru síðar, sá ég að það var búið að breyta hlutverki Sonyu og það orðið stærra. Ég vissi sem sagt ekki að ég væri með línur á móti Leonardo DiCaprio fyrr en tveimur dögum áður en atriðið var tekið upp.“

Heba þekkir Leonardo DiCaprio ágætlega þar sem þau hafa unnið saman áður. Hún lýsir honum sem miklum húmorista og segir hann vera skemmtilegan.



Heba í hlutverki sínu sem Sonyu.

„Ég hefði ekki getað þetta án hans. Hann las línurnar yfir með mér og hjálpaði mér að slappa af. Ég er mjög fegin að það var hann sem lék á móti mér í þessari senu,“ segir Heba. „Þegar hann var svo seinna að æfa línur fyrir annað atriði þá kallaði hann á mig og bað mig um að lesa á móti sér og sagði að af því að ég væri nú orðin leikkona þá ætti ég að geta æft þetta með honum. Hann er hrikalega skemmtilegur.“

Mikil öryggisgæsla á tókustað

Ásamt Leonardo DiCaprio fer fjöldinn allur af stórlíkum með hlutverk í myndinni. Sem dæmi má nefna Brad Pitt, Margot Robbie, Dakotu Fanning, Luke Perry, Al Pacino, Lenu Dunham og Kurt Russel. Aðspurð hvernig sé að vera á tókustað með svo mörgum stórlíkum segir Heba: „Það sem einkennir það að vera á vinnustað með svona stórum leikurum er að það er rosalega mikil öryggisgæsla.“

Heba sér um förðunina í kvikmyndinni ásamt því að fara með hlutverk förðunarfræðingsins Sonyu



Brad Pitt, Leonardo DiCaprio og Al Pacino eru meðal þeirra sem fara með hlutverk í myndinni.

Margot Robbie leikur Sharon Tate í *Once Upon a Time in Hollywood*.

”

Ég vissi sem sagt ekki að ég væri með línur á móti Leonardo DiCaprio fyrr en tveimur dögum áður en atriðið var tekið upp.“

Sérstaklega í kringum Brad Pitt. Hann getur ekkert farið, maðurinn. Það þurfti til dæmis að byggja stórt tjald í kringum „trailerinn“ hans og hann mættir í stórum bíl með skotheldum rúðum, með bílarófu á eftir sér og öryggisverði. Ég get ekki ímyndað mér að þetta sé skemmtilegt líf,“ segir Heba.

Hún segir að þá sé mikið lagt upp úr því að ljósmyndum af búningum og leikmunum úr myndinni sé ekki leikið á Netið. „Þetta hefur breyst mikið með tilkomu samfélagsmiðla. Búningar og förðun geta gefið svo mikið til kynna

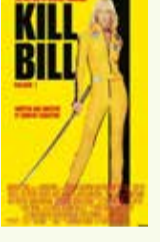
um bíómyndir og þess vegna er ekki gott ef ljósmyndir af leikurum í búningum birtast á Netinu áður en kvikmyndir koma út.“

Sharon Tate með í anda

Söguvið *Once Upon a Time in Hollywood* er Los Angeles árið 1969. Myndin er lauslega byggð á sönnum atburðum og er skáldskap fléttað saman við raunveruleikann á skemmtilegan hátt.

Leikkonan Margot Robbie fer með hlutverk leikkonunnar og fyrirsætunnar Sharon Tate í myndinni. Heba segir það hafa verið afar skemmtilegt verkefni að farða hana fyrir þetta hlutverk. „Margot Robbie er líka alveg ofboðslega fín og það var gaman að vinna með henni. Við unnum að því að túlka Sharon Tate eins og hún var í raunveruleikanum en ekki eins og fólk sá hana á hvíta tjaldinu. Systir Sharon aðstoðaði okkur líka og hún gaf t.d. Margot hring og ilmvatn sem var í eigu Sharon Tate. Hringinn bar Margot allan tímann meðan á tókum stóð. Þannig að það má segja að hún [Sharon Tate] hafi verið með okkur í anda.“

Nokkrar af þeim kvikmyndum sem Heba hefur farðað fyrir



ÁHUGAVERÐ HLAÐVÖRP

Umsjón / Roald Eyvindsson

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



„Uppemba, 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 næringarþerapisti

abel heilsuvörur
www.abelheilsuvorur.is

„Fyrir alla sem kalla eftir byltingu“

Þingmaðurinn og píratinn Jón Þór Ólafsson er með brennandi áhuga á öllu sem viðkemur mannkynsögunni en er bæði með ADHD og lesblindu og segist því fá útrás fyrir áhugann með því að hlusta á hlaðvörp sem fjalla um sagnfræði. Hvort sem það er saga Han-keisaraveldisins í Kína eða vestur-rómverska keisaraveldisins. Eftirfarandi þrjú hlaðvörp segir Jón Þór vera í mestu uppáhaldi.

Revolutions

„Fyrir alla sem kalla eftir byltingu þá mæli ég með þessu hlaðvarpi Mike Duncan en í því er farið yfir alls konar byltingar í mannkynsögunni, eins og frönsku byltinguna eða þegar þrælur tóku völdin á Haítí. Í nýjustu þáttunum er farið yfir það þegar bolsévikar tóku völdin í Rússlandi. Já, hlustið vel og vandlega á þetta hlaðvarp ef þið viljið byltingu. Ef það bólusetur ykkur ekki fyrir þeirri hugmynd þá lærið þið alla vega að gera það rétt.“



Slowburn

„Þetta er magnað hlaðvarp sem fer yfir hægfaru uppbyggingu að ákæru þingsins á Nixon Bandaríkjaforseta vegna aðkomu hans að Watergate-hneykslinu. Nálgun á málið er frá ýmsum hliðum og oft persónulegum og notast við upprunalegar upptökur í bland við viðtöl við fólk, sem tók þátt í að rannsaka málið á sínum tíma hjá FBI og þinginu og eins fjölmiðlafólk sem

”

„Eftirfarandi þrjú hlaðvörp segir Jón Þór vera í mestu uppáhaldi.“

The History of Rome

„Frábært verðlauna-hlaðvarp úr smiðju fyrrnefnds Mike Duncan þar sem fjallað er með áhugaverðum hætti um vögu vestrænnar menningar. Fyrsta hlaðvarpið sem ég varð áskrifandi að. Suma þættina hef ég hlustað á í á annan tug skipta og hef ekki tölu á því hversu oft ég hef sofnað út frá því í gegnum árin. Njótíð.“



LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI

25%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM GRANÍT
LEGSTEINUM
Í SEPTEMBER



**GRANÍT
STEINAR**

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is



Albumm

TÓNLIST

Texti / Steinar Fjeldsted



Flóni fær flatböku

Í dag fer fyrsta „nafnapítsa“ Blackbox á matseðil.

Segja má að þetta sé í anda þess sem Fabrikkan hefur verið að gera svo skemmtilega en með Blackbox-áherslum og út frá erfðamengi Blackbox-vörumerkisins. Fyrsta pítsan dregur heiti sitt af engum öðrum en tónlistarmanninum Flóna og kallast einfaldlega Flónapítsa. Fleiri nafnapítsur eru í sigtinu sem munu koma til með að heita eftir tónlistarfólki og öðru fólki sem blackbox-genginu finnst frábært og langar að pússla pítsu með.

Benni Hemm Hemm hefur engu gleymt

Listamaðurinn Benni Hemm Hemm var að senda frá sér nýtt lag sem nefnist Miklabraut. Lagið er grípandi með fallegum og melódískum útsetningum eins og Benna einum er lagið. Benni hefur verið að semja tónlist í rúman áratug en hann sló í gegn á íslensku indie-senunni með fyrstu plötum sínum Benni Hemm Hemm og Kajak. Síðustu misseri hefur hann verið búsettur á Seyðisfirði en hefur nú snúið aftur á mölina. Miklabraut er fyrsta lagið af nýrri plötu Benna sem er væntanleg á næsta ári og sýnir vel að kappinn hefur engu gleymt.

Black Kross Tattoo með pop-up á Hárátta

Black Kross Tattoo blæs til heljarinnar pop-up á hárgreiðslustofunni Hárátta, Hafnargötu 54 í Keflavík. Fjórir flúrarar verða á staðnum sem bjóða upp á mismunandi stíla svo það ættu allir að geta fengið flúr við sitt hæfi. Flúrararnir eru ekki af verri endanum: Thorbjörn INK, Jason Thompson, Kirill Mashlow, Adrain Chou og Julian Carrillo.

„Ást er allt sem þarf“

Fyrir skömmu sendi einn ástsælasti söngvari landsins, sjálfur Bubbi Morthens, frá sér plötuna *Regnbogans stræti sem er hans þrítugasta og þriðja hljóðversplata*. Óhætt er að segja að kappinn sé einstaklega afkastamikill tónlistarmaður en hann segist aldrei vera uppiskroppa með viðfangsefni, melódíur eða lagstúfa.

Texti / Sigrún Guðjohnsen Myndir / Brynjar Snær

Platan er mjög heiðarleg og lítið menguð,“ segir Bubbi en á plötunni fjallar hann um málefni sem hann brennur fyrir, eins og til dæmis í laginu Velkomin þar sem textinn er um innflytjendur og baráttu þeirra hér á landi. Platan inniheldur 11 lög og að mati margra spekulanta er platan með hans bestu verkum. Það mætti halda að eftir jafnlangan og viðburðaríkan feril eins og Bubbi hefur átt sé hann kominn með leiða á sviðsljósinu og tónlistinni en hann segir að það sé mjög mikilvægt að vera heiðarlegur í einu og öllu og ekki síst gagnvart sjálfum sér. Heiðarleikinn fleyti fólki langt og jafnvel lengra en það óraði fyrir.

Trúr íslenskunni

Bubbi var einungis 24 ára þegar fyrsta platan hans, Ísbjarnarblús, kom út og sló rækilega í gegn. Hann hefur svo verið í hinum og þessum sveitum í gegnum tíðina og má þar nefna Egó, Das Kapital, Utangarðsmenn og GCD. Aðspurður hvort það sé eitthvað öðruvísi að semja tónlist í dag en þá segir hann að enginn munur sé á því. „Hins vegar hefur tölvan gert mikið fyrir“



Bubbi Morthens var að senda frá sér plötuna *Regnbogans stræti sem er hans þrítugasta og þriðja hljóðversplata*.



„Hins vegar hefur tölvan gert mikið fyrir fólk sem í rauninni hefur kannski ekki hæfileika til þess að gera tónlist og fyrir vikið er mikið af drasli inn á milli.“

Í gegnum tíðina hafa útlönd reglulega bankað upp á hjá Bubba en árið 1985 gerði hann plötusamning við sænska

útgefufyrirtækið Mistlur sem gaf út plötuna *Frelsi til sölu* (Freedom for Sale). Í kjölfarið komu út plöturnar *Dögun* (Dawning) og *Sögur af landi og fengu þær* allar frábærar viðtökur og dóma. Frægðarsól Bubba reis enn hærra en Bubbi hefur ávallt verið trúr landi og máli og vill helst syngja á sínu tungumáli, íslenskunni. Hann segir að eftir að hann hafði áttað sig á að íslenskan væri hans tungumál hafi ekki verið aftur snúið og hefur hann allar götur síðan þá eingöngu sungið á móðurmálinu.

Tónleikar í október

Regnbogans stræti hefur fengið frábærar viðtökur enda platan, að mati okkar á Albumm, alveg frábær. Blásið verður til heljarinnar tónleika í Hlégarði þann 3. október og lofar Bubbi góðri skemmtun með lifandi flutningi, nýjum lögum í bland við eldri. Bubbi og hljómsveit æfa á fullu þessa dagana og má svo sannarlega búast við kröftugum tónleikum. Að lokum segir Bubbi: „Ást er allt sem þarf.“

Albumm mælir með



Vibes, 4 ára

Í ár fagnar plötusnúða-krúíð Vibes fjögurra ára afmæli sínu og af því tilefni ætla Vibes-liðar að halda brjálað parti og smita íslenska næturlífíð af góðum straumum og fylla það af ást. Herlegheitin fara fram á skemmtistaðnum Bravó á morgun, laugardaginn 7. september, og er frítt inn.

Kraftgalli í Mengi



Kraftgalli, a.k.a. Arnrljótur Sigurðsson, ætlar að fagna útgáfu á nýju lagi sínu Rússibani með tónleikum í Mengi annað kvöld, laugardagskvöldið 7. september klukkan 21. Kraftgalli ætlar að spila nýja lagið og kynna í leiðinni tvær væntanlegar útgáfur. Annars vegar bókina *Trítladansinn* sem kemur út hjá Print & Friends Verlag í haust. Í henni kafar Kraftgalli dýpra í menningu trítlananna með 24 síðna bók með teikningum af frumsömdum danssporunum sem kynnt verða á tónleikum. Lagið *Trítladansinn* mun fylgja bókinni og verður það flutt á tónleikum. Þá mun Kraftgalli spila efni af nýrri plötu sem stefnt er að að komi út fyrir júl. Húsið opnar klukkan 20.30, tónleikarnir hefjast klukkan 21. Miðaverð er 2.000 krónur.

Pop-up á Laugavegi 7



Dagana 5.-7. september taka tíu íslensk fatamerki höndum saman og halda pop up-markað á Laugavegi 7. Um er að ræða nýjar vörur í bland við gamla lagana, svo mikið verður um dýrðir, afsætti og almenna gleði. Fatamerkin sem verða á boðstólnum eru: Bið að heilsa niðri Slipp, Eygló, Helicopter, Hlín Reykdal, Huginn Muninn, Huggleikur Dagsson, Kismet, Kyrja, Milla, Snorrason og Sævar Markús.



Það á enginn að deyja á kaldri götunni

Lofur Gunnarsson svaf á götunni þegar ekki var pláss í Gisti-skýlinu. Hann lést 32 ára gamall úr magasári sem auðvelt hefði verið að meðhöndla. Á þeim tíma sem hann lést var ekki auðvelt fyrir utangarðsfólk að verða sér úti um fordómalaus lækniástoð. Lofur Gunnarsson hefði átt afmæli þann 11. september, hefði orðið 40 ára. Að því tilefni og til þess að auka umræðuna um aðbúnað utangarðsfólks verður blásið til styrktartónleika þann 11. september í tónleikasal Hard Rock Cafe, Lækjargötu. Húsið opnar klukkan 20 og er miðaverð 3.900 krónur. Miðasala fer fram á midi.is. Kynnir kvóldsins er Andri Freyr Viðarsson.

Byggja lítið tónlistarævintýraland í Danmörku

Guðmundur Örn Ísfeld hefur ásamt nokkrum vinum sínum, opnað í Kaupmannahöfn fyrirtæki sem sérhæfir sig í framleiðslu á vinyllötum. „Við stefnum á að byggja lítið tónlistarævintýraland hér í Köben. Við erum nú þegar með vinylpressu, tvö stúdíó, æfingarhúsnæði og erum að vinna í því að setja upp tónleikarstöðu,“ segir Guðmundur en fyrirtækið, sem kallast RPM Records-vinyll-



plötuframleiðsla, hefur þegar framleitt plötur fyrir listafólk eins og Magnús Þór Magnússon, Vicky, Andí, Fox Train Safari, D-A-D, Nelson Can, Lukas Graham, Lydmor, Nanook, Laid Back og fleiri. Fyrirtækið fjárfesti nýverið í full-átómatískri vinylpressu sem hann segir að framleiði plötur í fullkomnum gæðum, hratt og með eins umhverfisvænum hætti og hægt er. Hefðbundinn framleiðslutími sé aðeins 14 virkir dagar, en hægt sé að ná honum niður í 7 daga ef nauðsyn krefur.



SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS



Tónlist / Menning / Viðburðir / TV

Wizar

Fyrir lífsins ljúfu stundir.



Hægindastóllinn
sem slegið hefur í gegn.

Verð frá 199.900

Litir 

Efni: Leður/tau

360° snúningur | Innbyggður fótaskemill
Hallanlegt bak | Stillanlegur höfuðpúði

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


FYRIR HEIMILIÐ



Mikilvægt að skrá öll ferðaplön til að leit geti hafist ef illa fer

Jóhannes Bjarki Urbancic Tómasson, meistaranemi í líffræði í Háskóla Íslands, var í tvo mánuði á Svalbarða í sumar við rannsóknir á vistfræði plantna á norðurslóðum. Fara þarf mjög varlega vegna ísbjarna og hvellhettur, ríffill og neyðarblys eru alltaf meðferðis þegar farið er út fyrir bæinn.

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Yfir/heyrsla

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Var sjómaður í 20 ár

Guðni Gunnarsson lífsráðgjafi undirbýr nú útgáfu bókarinnar Máttur hjartans með söfnun á Karólína Fund. Bókin er sú þriðja sem hann sendir frá sér undir merkjum máttarins. Við fengum Guðna í stutta yfirheyrslu.

Hvar líður þér best? „Í vitund hjartans, þakklátur við skriftir eða að hanna verkfæri sem þjóna mér og skjólstæðingum mínum. Ég nýt þeirra forréttinda að starfa mest heima hjá mér í faðmi fjölskyldunnar eða í Rope Yoga-setrinu í faðmi stórfjölskyldunnar, skjólstæðinga minna og iðkenda.“

Staðreynd um þig sem fáir vita af? „Að hjarta mitt er ekki í takti. Á meðan ég var að skrifa Mátt hjartans uppgötvaði ég að hjarta mitt sló mjög óreglulega. Þetta kom mér verulega á óvart og ég hef verið að vinna í að finna minn samhljóm á ný.“

Hvert er þitt mesta afrek? „Að fara á fjörur við eiginkonu mína Guðlaugu Pétursdóttir og ná að sannfæra hana um verðleika mína.“

Bakstur eða eldamennska? „Eldamennska fyrst og fremst og allt sem að henni snýr. Ég er fædd uppþvottavél og nýti eldamennskunnar til að næra og deila hjarta mínu, og uppvaskið til að þjálfa þakklæti, núvitund.“

Hver var fyrsta vinnan þín? „Sjómennska suður með sjó, nánar tiltekið í Keflavík, heimabæ mínum fyrstu tuttugu árin.“

Leiðinlegasta sem þú gerir? „Það er ekkert leiðinlegt, annaðhvort er þú leiðinleg frekja í viðnámi eða skemmtileg vera í núinu.“

Hvaða þætti horfir þú á?

„Á Killing Eve og The Family á Netflix, þegar ég horfi. Ver ekki miklum tíma í að horfa á sjónvarp en nota það sem afþreyingu frekar en fræðslu og þá vel ég yfirleitt spennu-myndir.“



Markmiðið var að öðlast reynslu í því að stunda rannsóknir á heimskautasvæðum, enda er margt öðruvísi í umhverfinu þar en annars staðar í heiminum. Þar er til dæmis sífreri í jarðvegnum, sem er nokkurs konar íshella sem liggur stutt undir yfirborði jarðvegarins og kemur þar í veg fyrir að vatn og rætur plantna komist ofan í jarðveginn. Jarðvegurinn getur því heldur ekki drukkið í sig vatn svo vatn flæðir um á yfirborðinu svo það er auðvelt að verða blautur í fætturna ef maður gáir ekki að sér,“ útskýrir Jói, eins og hann er jafnan kallaður, en leiðbeinandi hans í meistaranáminu benti honum á samarnámskeið sem er kennt við Háskólasetrið á Svalbarða, UNIS – University Centre in Svalbard. Námskeiðið fól í sér nokkurra daga undirbúningsvinnu áður en haldið var í rannsóknarferð með skipi um allan eyjaklasann. Þar gefst nemendum tækifæri á að gera merkilegar rannsóknir á vistkerfi norðurhjarans undir handleiðslu sérfræðinga.

Kannski eins og við mátti búast var helsta viðfangsefni námskeiðsins að reyna að komast að því hvernig vistkerfi heimskautanna munu bregðast við loftslagshamförunum sem eiga sér nú stað. Það er þess vegna bæði mjög spennandi að fá að taka þátt í svona rannsókn, en kannski líka svolítið yfirþyrmandi.“

Í nálægð við ísbirni

Á námskeiðinu voru um 20 nemendur frá ýmsum löndum og háskólasetrið er í Longyearbyen, stærsta bænum á Svalbarða. Ef farið er út fyrir hann þarf fólk að hafa meðferðis hvellhettur, ríffil og neyðarblys. „Þegar maður fór eitthvað út fyrir bæinn reyndi maður að gera það í hópum og þá var yfirleitt að minnsta kosti einn sem stóð vörð til að gá að ísbjörnum. Það er hins vegar óhætt að ganga um óvopnaður



Jói veifar til baka þegar flokkurinn tvístrast einn daginn.

„Mamma og pabbi kynntust í borðtennis og við systkinin, þrír strákar og ein stelpa, höfum öll spilað borðtennis og meira að segja öll orðið Íslandsmeistarar í unglinga-flokkum.“

innanbæjar. Sem betur fer er frekar sjaldgæft að ísbirni séu til vandræða. Yfirleitt verður fólk þeirra vart á löngu færi og auðvelt er að fæla þá í burtu með hvellhettum eða blysum. Ég þekki engan nemanda sem hefur þurft að skjóta með ríffli að ísbirni. Það er hins vegar ekki langt síðan stúlka fórst rétt fyrir utan Longyearbyen í ísbjarnararas og önnur slapp naumlega undan með því að stökkva niður hátt klettabelti. Maður er meðvitaður um að hætta er alltaf handan við hornið en það er hluti af því að stunda rannsóknir í náttúrunni og maður þarf bara að fara þeim mun varlegar í staðinn,“ segir Jói.

„Í íbúðahúsum eru bækur í anddyrinu þar sem maður skráir niður ferðaplönin sín áður en maður fer út og hvenær áætluð heimkoma er. Ef eitthvað skyldi koma upp á og maður kemur ekki heim á skráðum tíma er hægt að fletta upp í þeim bókum til að hefja leit að manni.“

Aðeins einu sinni í ferðinni lentu Jói og félagar hans í nálægð við ísbjörn. „Höpurinn minn fór í rannsóknarferð lengra norður en Longyearbyen til þess

að safna sýnum. Þarna eru auðvitað engir vegir svo við vorum 10 daga á skipi að flakka um eyjaklasann. Við gistum í skipinu en á morgnana fórum við í land með litlum gúmmibátum sem gátu bara ferjað nokkra í einu. Í fyrsta bát fóru alltaf þeir sem voru í blautgalla eða með ríffla. Einn daginn ætluðum við að reyna að lenda í lítilli vík undir fuglabjargi og þennan dag var ég einmitt í fyrsta báti í land. Við vorum auðvitað búin að grannskoða strandlengjuna með kíkí áður en við fórum af stað en það var samt ekki fyrir en á leiðinni í land sem við fengum neyðarkall í talstöðina að það væri ísbjörn með hún bak við klett inni í víkinni sem við ætluðum að lenda í. Sem betur fer heyrðum við kallið og gátum snúið bátnum við og farið aftur um borð í skipið. Það hefði getað farið illa ef við hefðum farið þarna í land án þess að verða bjarnarins vör. Við breyttum svo bara planinu okkar þennan dag og fórum á annan stað og sendum út boð til annarra rannsóknahópa á svæðinu að þarna væri ekki óhætt að fara um.“

Ítarlegra viðtal má finna á mannlif.is.

Tónleikar

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Lífið alltaf að rétta mér skemmtileg verkefni

Söngkonan Guðrún Óla Jónsdóttir, alltaf kölluð Gógó, heldur tónleika í Lindakirkju í Kópavogi, í kvöld, 6. september klukkan 20. Hún elskar stórar ballöður, segir að ekki skemmi fyrir ef þær séu svolítið dramatískar í ofanálag og textinn um tilfinningalauslausa óþokka.

„Þetta eru tónleikar með lögum úr ýmsum áttum en fólk má búast við stórum ballöðum sem til dæmis Barbra Streisand, Whitney Houston, Haukur Morthens og fleiri hafa gert frægar,“ segir Gógó. „Ég reyni kannski að lauma inn smástuði en þetta verður nú engin upphitun fyrir djamm í miðbænum heldur meira notaleg kvöldstund þar sem alls konar dægurperlur verða fluttar. Óskar Einarsson verður með mér og spilar á flygillinn. Hann er á við heila hljómsveit og ég er endalaust þakklát fyrir að hafa hann mér við hlið í þessu tónleikabrótti mínu, þriðja árið í röð. Svo verður Eyjólfur Kristjánsson, Eyfi, sérstakur gestur. Það

er mjög gaman að Eyfi ætli að vera með, því hann var tónlistarstjóri í fyrstu nemendasýningunni sem ég tók þátt í og er frábær tónlistarmaður.“

Þetta er þriðja árið í röð sem Gógó heldur einsöngstónleika í Lindakirkju. „Fyrsta árið hélt ég í raun bara tónleikana fyrir sjálfa mig, þeir voru svona á bucketlistanum en þeir heppnuðust svo vel að ég ákvað að endurtaka leikinn í fyrra og það sama er uppi á teningnum í ár.“

Gógó byrjaði að syngja þegar hún var í Fjölbautaskólanum í Breiðholti þar sem hún byrjaði í kór og tók þátt í árshátíðarsýningunum sem voru settar upp á hverju ári, fór til dæmis með

aðalhlutverkið í Litlu hryllingsbúðinni sem var sett upp í Íslensku óperunni 1995 og sigraði hæfileikakeppnina Stjarna morgundagsins sem Gunnar Þórðarson stóð fyrir á Hótel Íslandi 1996. Að auki söng hún aðeins inn á plötur og í bakröddum. „Ég tók mér síðan langt hlé frá söngnum þar til ég byrjaði í Kór Lindakirkju árið 2011 þar sem ég hef sungið síðan, bæði með kórnum og sem einsöngvari. Við syngjum mikið gospel og það er geggjað; mikil útrás og ótrúlega gefandi, enda er gospel endalaus uppspretta fyrir næringu andans. Ég er nýkomin frá Akureyri þar sem ég var gestasöngvari hjá Gospelróddum Akureyrar ásamt drotningunni Andreu Gylfadóttur sem var alveg meiriháttar. Lífið er alltaf að rétta mér einhver skemmtileg verkefni.“



Guðrún Óla Jónsdóttir heldur einsöngstónleika í Lindakirkju í kvöld klukkan 20.00.

Mynd / Unnur Magna

Nýtt á Fresco: Kaldpressaður safi!



FINNU FERSKLEIKANN
www.fresco.is

FRESCO
Suðurlandsbraut 4 og Bláa húsum Faxafeni



ETHNICRAFT 20 ÁR Á ÍSLANDI

20% afsláttur af öllum vörum
frá Ethnicraft og Notre Monde



habitat  1964



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



Stór pizza m/ 2 áleggjum

Large pizza with 2 toppings.

2.290 kr.

Velkomin! Fjölbreytt úrval af pizzum og meðlæti.

Castello
PIZZERIA

Castello - Pizzeria | Dalvegi 2, 201 Kópavogur | Dalshrauni 13, 220 Hafnarfjörður | Sími 577 3333

castello.is

MANNLÍF

BIRTINGUR EHF | ÚTGÁFUFLAG | SÍÐUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK | S: 515 5500 | 32. TÖLUBLAÐ 3. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 6. SEPTEMBER 2019 **mannlíf.is**

Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

Síðast en ekki síst

Eftir / Pawel Bartoszek

HomeOnMyOwn.com

■ Snemma sumars. Í léttu hjali greinir kunningi frá því að fjölskyldan ætli að skella sér til Ítalíu og leigi út íbúðina sína á meðan. Stundum beint til túrasta, stundum í skiptum fyrir aðra íbúð sem annað, jafnráðríkt og jafnvíðsýnt, fólk í útlöndum á.

Þögn skellur á. Kunninginn bíður eftir að ég hrósi honum og heiti því að fara að fordæmi hans: Segi „bless“ við hótél og gististaði og taki hugmyndum um rómatískan skiptimarkað með heimili fólks fagnandi.

Ég hósta upp afsökunum: Hef ekki heyrt um þetta. Skilmálar húsfélagsins leyfa þetta ekki. Ég vil gera þetta löglega og nenni ekki pappírsvinnunni. Ég er með fría gistingu þangað sem ég er að fara.

En það er fyrirsláttur. Mig langar bara ekki að hleypa ókunnugu fólki í íbúðina mína. Þetta er mín íbúð. Nafnið mitt er á bjöllunni. Hún hefur galla sem ég þekki og hef lært að búa með en ég nenni ekki að útskýra þá fyrir öðrum.

„En íbúðin getur aflað tekna meðan þú ferð í frí!“ Nei, það þarf hún ekki. Ég er í íbúðinni minni 350 daga ársins. Hún er dauðþreytt. Ég þarf frí og hún þarf frí. Hvaða asi er þetta?

Ég legg til nýja síðu: HomeOnMyOwn.com. Þar geta menn skráð íbúðina sína, tekið myndir, gefið ráð um hvað sé skemmtilegt að gera í grenndinni og EKKI boðið hana á leigu. Svo getur maður farið á síðuna, leitað að íbúðum, skoðað myndir og hugsað: „Vá, hvað þetta er flott íbúð.“

Örugglega gaman að búa þarna.

Gaman, fyrir einhvern annan en mig.“



KRONAN



Bænda markaður um helgina!



www.kronan.is



Haustrlitirnir eru komnir.

66north.is