

„Ég myndi aldrei reka heimilið mitt svona“

Innlent 2

Rándýr rými á bráðamóttöku Landspítala eru yfirfull á meðan önnur standa tóm vegna sparnaðar.



Milljarður drepist í hamfaraeldum

Erlent 4

Eldarnir sem nú geisa í Ástralíu voru fyrirsjáanlegir en ekkert var gert. Lífríkið á stórum svæðum er í hættu.



Íslenskt afreksfólk í limbói

Fréttaskýring 6

Fólkið okkar færir miklar fórnir til að keppa fyrir Ísland og ná langt en stendur höllum fæti þegar ferlinum lýkur.



Lesendur kváðu upp sinn dóm

Manneskja ársins 20

Einstaklingarnir í efstu sætunum eiga það sameiginlegt að hafa heldur betur látið gott af sér leiða.

MANNLÍF



VIÐTALIÐ
Már Gunnarsson

„Það sem mér hefur alltaf fundist mikilvægast er jákvæðni, samgirni og framkvæmdagleði“

Már Gunnarsson er ekki nema tvítugur en afrekalisti hans er þegar orðinn ansi langur.

Hann lauk árinu 2019 með glæsibrag og raðaði inn verðlaunum og útnefningum. Þrátt fyrir meðfæddan augnsjúkdóm sem veldur blindu sér Már ekkert því til fyrirstöðu að sinna því sem skiptir hann máli og ná langt.

Innlent
HEILBRIGÐISMÁL

Heilsugæslan betur stödd en Landspítalinn

> Auðvitað er það hjá okkur eins og annars staðar að fólk er á fullu og álagið hefur aukist mikið. En það er verið að styrkja heilsugæsluna og fjármagnið er meira en það var,"


Óskar Sesar Reykdalsson.

Það er alveg samkomulag okkar í milli, heilsugæslunnar og Landspítalans, að við reynum að beina þeim sem eiga heima á heilsugæslunni þangað," segir Óskar Sesar Reykdalsson, forstjóri Heilsugæslunnar á höfuðborgarsvæðinu. Hann segir átak hafa orðið til þess að 20 til 40 manns á dag leiti nú til heilsugæslunnar sem leituðu áður á bráðamóttökuna.

Óskar segir heilsugæsluna og læknavaktina telja samtals um 20 einingar og augljóst að það muni hana minna um að taka við 20 í viðbót, einn á hverja stöð, frekar en að fólk fari á spítalann.

En hversu miklu getur heilsugæslan bætt við?

„Auðvitað er það hjá okkur eins og annars staðar að fólk er á fullu og álagið hefur aukist mikið. En það er verið að styrkja heilsugæsluna og fjármagnið er meira en það var," svarar Óskar.



Hvað varðar tillögur til úrbóta segir hann nokkrar góðar komnar fram en augljóslega vanti meira fjármagn í kerfið. „Og miðað við að við notum minna af okkar peningum í heilbrigðisþjónustuna en nágrannaþjóðirnar væri ekkert skrýtið að það væri bætt í."

Óskar segir að einn þáttur gæti verið að efla heimaþjónustuna. „Fólk á alla vega ekki að vera á bráðamóttökunni," segir hann og segir rannsóknir sýna að sjúklingum sé best borgið þegar þeir komast fljótt og örugglega undir hendur viðeigandi sérfræðinga.



Texti / Hólmfríður Gísladóttir



„Ógeðslega heimskuleg ráðstöfun á almannafé"

„Ég myndi aldrei reka heimilið mitt svona," segir Helga Vala Helgadóttir, formaður velferðarnefndar Alþingis, um þann veruleika að rándýr rými á bráðamóttöku séu yfirfull á meðan önnur rými standi tóm vegna sparnaðar. Hættuástand er daglegur veruleiki á Landspítalanum, segja læknar, og formaður ÖBÍ segir fólk kvíðið vegna málsins.

Það kostar hið opinbera 250 þúsund krónur að hýsa sjúkling í sólarhring á bráðamóttöku. Á öðrum „hefðbundnum" deildum kostar það 70 þúsund og 40 þúsund á hjúkrunarheimilunum. „Þetta er galið reikningsdæmi," segir Helga Vala Helgadóttir, formaður velferðarnefndar Alþingis. „Ég er enginn stærðfræðingur en ég skil þetta. Þetta fer allt úr sama vasanum og er ógeðslega heimskuleg ráðstöfun á almannafé. Ég myndi aldrei reka heimilið mitt svona."

Neyðarástand ríkir á bráðamóttöku Landspítalans og stórslys í aðsigi, að sögn Más Kristjánssonar, yfirlæknis smitsjúkdómalækninga á spítalanum. Fjöldi innliggjandi sjúklinga hefur þrefaldast á tveimur árum og „undir þessum aðstæðum skapast ófaglegar aðstæður, heilbrigðisstarfsfólki verður á og sjúklingar gjalda fyrir það," sagði Már í samtali við Læknablaðið.

Félag sjúkrahúslækna og Félag almennra lækna boðuðu til fundar á miðvikudag þar sem þau ályktuðu m.a. að hættuástand væri fyrir löngu daglegur veruleiki á deildum spítalans. „Fjöldi bráðveikra einstaklinga er jafnvel dögum saman í óviðunandi aðstæðum á stofu með fjölda annarra og á göngum spítalans. Ástand þetta er fullkomlega óboðlegt frá öllum hliðum séð og hefur neikvæð áhrif á líðan og öryggi sjúklinga, spillir möguleikum á eðlilegri faglegri þjónustu starfsfólks og truflar skilvirkni starfseminnar," segir í tilkynningu.

> ***Þetta veldur náttúrulega kvíða hjá fólki og er ekki til að skapa traust.***


Helga Vala.


Harpa Sigurðardóttir.

Heilbrigðisstarfsfólk á harðahlaupum

„Við þurfum að gera eitthvað núna," segir Helga Vala, sem hefur boðað til þriggja nefndarfunda í næstu viku með fulltrúum Landspítalans og annarra heilbrigðisstofnana, landlækni og fleirum. Hún segir ástandið ekki einskorðast við spítalann; þegar heilbrigðisstofnanirnar á landsbyggðinni fái ekki nauðsynlegt fjármagn, dragi þær úr þjónustu, sem bitnar á endanum á Landspítalanum.

Í mörg ár hefur verið rætt um fráflæðisvanda á spítalanum, þ.e. að sjúklingar liggi inni af því að það er ekki hægt að útskrifa þá annað. Helga Vala segir vandann þó ekki snúast um pláss; forvitnilegt væri að vita hvað gerðist ef stjórnvöld tilkynntu að þau væru reiðubúin til að koma til móts við hjúkrunarfræðinga varðandi vaktaálag. „Þetta er ekki bara það að þú ert að vinna dagvakt, færð smápásu og ferð svo aftur á næturvakt, heldur þarftu líka að hlaupa hraðar. Við gerðum þessar kröfur til þessara stétta í kringum hrunið þegar við vorum að reyna að bjarga öllu en það hefur ekkert breyst," segir hún. Leysa mætti hluta vandans með því að veita fjármagni í að greiða laun og opna rými sem hefur verið lokað vegna sparnaðar.

Pólitíkin ekki samstiga þjóðinni

„Þetta veldur náttúrlega kvíða hjá fólki og er ekki til að skapa traust," segir Þuríður Harpa Sigurðardóttir, formaður Öryrkjabandalags Íslands, en innan vébanda bandalagsins eru fjölmörg sjúklingasamtök. Hún segir fólk hafa verulegar áhyggjur af stöðu mála, ekki síst því að álagið sé orðið svo mikið að fólk sé sent heim til að deyja. Hún segir málið snúast um forgangsröðun. „Ég held að það sé vilji almennings og okkar sem greiðum skatta að heilbrigðiskerfið sé gott og að ef við þurfum á því að halda þá fáum við bestu mögulegu þjónustu. Ég held að pólitíkin tali ekki alveg í sömu átt … að aðgerðirnar séu ekki í takt við vilja landsmanna."

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

Lumar þú á frétt?
Sendu ábendingu á ritstjórn@birtingur.is

Útgefandi og ábyrgðarmaður: Halldór Kristmannsson - **Framkvæmdastjóri:** Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir
Útgáfustjóri Mannlífs: Roald Viðar Eyvindsson - **Fréttastjóri:** Hólmfríður Gísladóttir - **Ritstjórar tímarita:** Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir, Steingerður Steinarsdóttir - **Blaðamenn:** Baldur Guðmundsson, Ragna Gestsdóttir, Friðrika Benónýsdóttir
Umbrot og hönnun: Ivan Burkni - **Forsíða Mannlífs:** Unnur Magna - **Auglýsingar:** auglysingar@birtingur.is
Prentun: Landsprent - **Dreifing:** Póstdreifing



Skólavörðustígur 7 & 16 og Kringlan, Reykjavík. Hafnarstræti 98, Akureyri. Geysir.com

Texti / Hólmfríður Gísladóttir

Erlent
LOFTSLAGSHAMFARIR

„Versta martröðin að verða að veruleika“


Mynd / epa

„Það er búið að vara við þessu mjög lengi og þess vegna er reiðin mjög mikil,“ segir Rannveig um stemninguna meðal vina sinn í Ástralíu og Ástrala almennt. „Þetta kemur vísindamönnum ekki á óvart; það var búið að spá þessu og allt sem menn voru að segja að myndi gerast er að gerast. Þetta er klassísk birtingarmynd loftslagshamfara; tíðni þeirra mun aukast og þær verða ofsafengnari. Þetta er versta martröðin að verða að veruleika.“

Rannveig segir áströlsk stjórnvöld hafa sýnt algjört skilningsleysi á þeirri hættu sem hefur blasað við og stjórnmálamennina verið upptekna við að standa vörð um hagsmuni kolaiðnaðarins. Það verði áhugavert að fylgjast með pólitíkinni næstu misseri.

„Fólkið mitt er í áfalli,“ segir hún um vini sína sem margir eru líffræðingar. „Þetta er fólk sem á að vera að rannsaka dýrin þarna úti. Ég held þau séu næstum því í afneitun. Þetta er bara sorgarferli, næst verður maður reiður og svo fer maður að sætta sig við þetta og láta til sín taka. En þetta er svo ofboðslega sorglegt, þetta er svo mikið tap.“

Eldarnir muni að sjálfsögðu slokkna að lokum en þá sé spurning hvað verði eftir.

„Maður veit ekki hvað skaðinn verður mikill og hvernig náttúran mun jafna sig. En fórnarkostnaðurinn er allt of mikill. Þarna úti er árlegt „fire-season“ sem fólk er búið undir en nú erum við bara komin á einhvern stað og í eitthvert óþekkt ástand. Maður getur samt ekki haldið áfram nema með von í hjartanu. En þetta er á mælikvarða sem við höfum bara ekki séð áður.“

Hamfarir í dýraríkinu



Til að setja tölurnar í samhengi taldi íslenskur búpeningur um 791 þúsund dýr árið 2018 samkvæmt tölum Hagstofunnar. Inni í tölunni eru minkar og kanínur en ekki hross.

Dýr á borð við kóalabirni, kengúrur og vamba drepast þegar þau brenna eða kafna í reyknum. Áætlað er að næstum þriðjungur allra kóalabjarna í New South Wales hafi drepist og að þriðjungur heimkynna þeirra sé eyðilagður.

Önnur dýr, t.d. lítil spendýr og eðlur, geta forðað sér neðanjarðar eða undir grjót en verða hungurmorða eða rándýrum að bráð þegar eldarnir slokkna og ekkert er eftir.

Hver dýrategund á jörðinni telur að meðaltali 220 stofna og á því auðvelt með að ná sér ef aðeins nokkrir stofnar deyja út. „Ef þeim fækkar hins vegar einn af öðrum þá verða að lokum sex eftir, þrír, tveir, og jafnvel bara einn,“ segir Dickman. „Þá þarf bara einn atburð og tegundin er horfin; eld, þurrka, hvað sem er.“

Gróðureldarnir í Ástralíu

Milljarður dýra drepist í eldunum

Myndir af brenndum kóalabjörnum og munaðarlausum kengúruungum í kjölfar gróðureldanna í Ástralíu hafa vakið sterk viðbrögð um allan heim. *Áætlað er að milljarður dýra hafi drepist og óttast um einstaka tegundir. Óvíst er hvað verður eftir þegar eldarnir slokkna.*


Mynd / epa

Þessar tölur koma frá Chris Dickman, sem er aðalvistfræðingurinn úti, og þetta er varlega áætluð tala fyrir New South Wales, sem hefur orðið verst úti. Það er næstum alveg öruggt að þetta er meira en milljarður dýra.“ Þetta segir Rannveig Magnúsdóttir, líffræðingur og verkefnastjóri hjá Landvernd, um fregnir þess efnis að meira en milljarður dýra hafi drepist í gróðureldunum sem nú geisa í Ástralíu. Dickman, sem er prófessor við University of Sidney, áætlar að 800 milljónir dýra hafi drepist í New South Wales og milljarður á landsvísu. Alls 27 manneskjur hafa látist og 1.600 heimili verið eyðilögð í eldunum, sem hafa farið yfir svæði sem er stærra en Danmörk og Belgía samanlagt.

> *„Allir vinir mínir úti eru í áfalli. Það eru tveir mjög heitir mánuðir eftir en á venjulegu ári væri eldatímabilið að byrja núna.“*

Myndir af brenndum kóalabjörnum og munaðarlausum kengúrum hafa verið birtar um allan heim en mun fleiri tegundir eru undir og margar sem finnast aðeins í Ástralíu. Í tölum Dickman eru spendýr (fyrir utan leðurblökur), fuglar og eðlur en ekki froskar og skordýr. Um 34 tegundir spendýra hafa orðið útdauðar í Ástralíu á síðustu 200 árum, fleiri en nokkurs staðar annars staðar. Áhyggjur eru uppi vegna gljáandi svarta kakadúans en 300 til 370 voru eftir á Kangaroo Island áður en eldar fóru þar yfir.

Óvíst um líf eftir eldana

„Fólk tengir við kóala og kengúrur en ég hef minni áhyggjur af þeim,“ segir Rannveig. Hún ítrekar að um hörmungar sé að ræða fyrir einstaka dýr en „við erum ekki að fara að glata þessum tegundum.“ Í meiri hættu eru tegundir á borð við pokamúsina sem hún rannsakaði í Viktoríufylki. „Það eru þessi litlu dýr sem eru búin að lifa mikil áföll í gegnum tíðina; þegar maðurinn kemur og fer að eyða búsvæðum og kemur með tegundir á borð við ketti og refi sem hafa veikt stofnana. Svo koma þessir miklu gróðureldar og þeir geta brennt allt til kola,“ segir Rannveig.

Sérfræðingar hafa bent á að jafnvel þótt dýrin nái að bjarga sér og flýja, eða grafa sig neðanjarðar og bíða, sé ekki útséð um að þau lifi af. „Svæðin eru mismikið brunnin. Ef svæðið sleppur vel þá nær það sér og verður fljótt aftur grænt. Þá geta dýrin snúið aftur. En ef allt er sviðið til ösku þá er það ekki lífvænlegt umhverfi fyrir dýrin,“ segir Rannveig. Jafnvel þótt eldarnir slokknuðu á morgun sé skaðinn nú þegar því gríðarlegur.


Rannveig Magnúsdóttir.

„Allir vinir mínir úti eru í áfalli. Það eru tveir mjög heitir mánuðir eftir en á venjulegu ári væri eldatímabilið að byrja núna,“ segir Rannveig. Ómögulegt sé að segja hvaða áhrif hamfarirnar muni hafa til lengri tíma. „Allar tegundir sinna sínu hlutverki í vistkerfinu. Ein tegund heldur annarri í skefjum og þegar tegund hverfur þá hnigna aðrar eða fjölgar. Það raskar vistkerfinu.“ Þá sé ótalið það tjón sem eldarnir hafa og muni valda mannfólkinu.





Birgir Þórðarson, leiðsögumaður, teblöndunarmeistari og afi með meiru, veit hvað það skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði þarmaflórunnar fyrir heilsuna alla. Hann fann fljótt hvað **Probi Mage** gerði honum gott og tekur 1 hylki á dag.

abel heilsuvörur www.abelheilsuvorur.is

Handíðir til bjargar dýrunum

„Það þarf að bjarga þessum dýrum sem þó hafa lifað af,“ segir Rannveig um samstillt átak þúsunda víðsvegar um heiminn sem hafa tekið að sér að sauma, prjóna og hekla ýmsar nauðsynjar fyrir þau dýr sem hafa orðið illa úti í eldunum.

Út um allan heim hefur fólk á öllum aldri setið við að útbúa vettlinga fyrir kóalabirni, vefjur fyrir leðurblökur og poka fyrir kengúrur og vamba, sem ungviðið þarf á að halda til að vaxa úr grasi. Áströlsku samtökin Animal Rescue Craft Guild eru meðal þeirra sem hafa látið til sín taka en á Facebook-síðu þeirra er að finna bæði snið og upplýsingar um hvers konar nauðsynja sé þörf. Víða hafa vefnaðarvöruverslanir gefið afslátt vegna handíðanna.

Í erlendum miðlum hefur mátt lesa átakanlegar frásagnir um fólk sem hefur farið á milli pokadýra sem hafa drepist til að athuga hvort ungviði leynist í pokunum en Rannveig segir þetta nokkuð sem Ástralir þekkja vel. „Þetta er eitthvað sem þú gerir þegar þú keyrir á dýr til dæmis. Þú stoppar og hugar að dýrinu og ef þetta er kvendýr þá kíkir þú í pokann og ef þú finnur lifandi unga þá tekur þú hann með þér.“ Ungviðið geti lifað þótt mæðurnar drepist og við alla vegi sé að finna leiðbeiningar um hvað beri að gera.

Nú sé hins vegar svo komið að allir dýraspítalar og athvörf séu stútfull. Þeir sem vilja láta gott af sér leiða geti t.d. tekið upp veskið og styrkt dýraverndarsamtök til lyfjakaupa, nú eða tekið upp prjónana. „Það er sterkt í okkur Íslendingum að prjóna og manni líður svo illa en þetta er eitthvað sem við getum gert. Þá líður manni betur í hjartanu,“ segir Rannveig.


Mynd / Sawara Madsen

Tekið verður á móti hjálpargögnum á Kex Hostel 3. febrúar en eftir þann tíma má koma þeim til Landverndar í Guðrúnartún 8.

CINTAMANI

Í SMÁRALIND **LOKAR**

RÝMINGARSALA

50% AF ÖLLU

LOKUM 30. JANÚAR

Sjáðu nýjar **CINTAMANI** vörur í...

Austurhrauni | Kringlunni | Laugavegi

www.cintamani.is

Texti / Baldur Guðmundsson

RÉTTINDALAUSIR ÓLYMPÍUFARAR

Margir afreksíþróttamenn, sérstaklega í einstaklingsíþróttum, standa höllum fæti fjárhagslega þegar ferlinum lýkur og hafa ekki áunnið sér þau launatengdu réttindi og þá stöðu á vinnumarkaði sem jafnaldrar þeirra hafa gert. Þeir hafa fært miklar fórnir til að ná árangri og keppa fyrir Íslands hönd, en bíta úr nálinni að ferli loknum.

Umræða um réttindi og aðbúnað íþróttamanna hefur verið hávær í samfélaginu að undanförnu. Hópur íþróttamanna afhenti í desember Lilju Alfreðsdóttur menntamálaráðherra áskorun um að vinna í launa- og réttindamálum íslensks afreksíþróttafólks.

„Stór hluti af því að ég hætti svona snemma var að maður fékk ekki nægilegan stuðning," segir Hrafnhildur Lúthersdóttir, afrekskona í sundi og tvöfaldur Ólympíufari. Hún hætti að keppa í sundi eftir Ólympíuleikana í Ríó 2016, þar sem hún hafnaði í sjötta sæti í 100 metra bringusundi. Óhætt er að segja að sú ákvörðun hafi komið á óvart, þar sem hún var í fremstu röð, aðeins 27 ára gömul.

Mannlíf ræðir í dag við þrjá íslenska afreksíþróttamenn í einstaklingsgreinum, sem hafa þurft að fóta sig í samfélaginu í nýju hlutverki eftir farsælan íþróttaferil. Þeir eiga það allir sameiginlegt að hafa rekið sig á hindranir sem eru beinar afleiðingar íþróttaferils þeirra, sérstaklega hvað varðar réttindi sem launafólki þykja sjálfsögð. Þar má nefna rétt til fæðingarorlofs, lífeyrisréttindi og réttindi sem fylgja stéttafélagsaðild. Þessir íþróttamenn eru, auk Hrafnhildar, þau Þormóður Árni Jónsson júdókappi og Ragna Ingólfsdóttir badmintonkona. Þau lýsa því öll í samtali við Mannlíf þeirri upplifun að vera áratug á eftir jafnöldrum sínum, hvað áunnin réttindi og starfsframa varðar, nú þegar ferillinn er á enda.

→



Hrafnhildur Lúthersdóttir, fyrrverandi sundkona, varð sjötta á Ólympíuleikunum í Ríó 2016. Hún hætti óvænt keppni í kjölfar leikanna. Mynd / Hallur Karlsso

Erfitt andlega að hætta keppni

Dr. Hafrún Kristjánsdóttir, sálfræðingur og sviðsstjóri íþróttafræðisviðs Háskólans í Reykjavík, þekkir vel til þeirra erfiðleika sem íþróttamenn standa frammi fyrir að ferli loknum. Hún segir að það sé ekki síst erfitt andlega að hætta keppni. Sjálfsmynd íþróttamanna breytist þegar það hættir. Þunglyndi og depurð sé mjög vel þekkt á meðal íþróttamanna eftir stóra viðburði, svo sem Ólympíuleika, eða þegar þeir hætta keppni. Spennufallið sé mikið. Þannig hafi Alþjóðaólympíunefndin sérstök tjöld á Ólympíuleikum til að veita íþróttamönnum sálrænan stuðning.



Hún segir að stoðþjónusta á Íslandi sé minni en í mörgum öðrum löndum, vegna smæðar. Þá séu réttindi íþróttamanna af skornum skammti. Hún nefnir að dæmi séu um að íþróttamenn sem dvelja lengi erlendis við æfingar séu ekki sjúkratryggðir. „Í öðrum löndum hefur þetta verið leyst með því að þeir eru kannski á launaskrá hjá löggunni eða hernum."

Hafrúnu er kunnugt um að íþróttamönnum getur reynst erfitt að fá góð störf á Íslandi eftir að ferlinum lýkur. Hún hvetur atvinnurekendur hins vegar til að horfa til þeirrar reynslu og þess sjálfsaga sem þeir búa yfir. „Þetta fólk hefur mikla skipulagshæfni og getu til að standa sig ótrúlega vel undir pressu."

Dr. Hafrún Kristjánsdóttir segir að sjálfsmynd íþróttafólks breytist þegar það hættir keppni. Andlega geti það verið mjög erfitt.

„Maður kom út á núlli. Maður gat ekkert lagt fyrir, til dæmis til að geta keypt sér íbúð.

Gat ekkert safnað

Hrafnhildur segir við Mannlíf að hún hafi verið svo heppin að eiga foreldra sem studdu dyggilega við bakið á henni. Hún fékk einnig styrki frá Afrekssjóði ÍSÍ en þeir hafi naumlega hrokkið fyrir þátttökukostnaði. „Maður kom út á núlli. Maður gat ekkert lagt fyrir, til dæmis til að geta keypt sér íbúð. Allir styrkir og önnur innkoma fóru beint í kostnað við þátttöku." Hún segir að fyrirkomulagið við styrkveitingar til íþróttamanna þurfi að breytast. Styrkirnir séu ekki greiddir beint til íþróttamanna heldur þess sérsambands sem þeir tilheyri.

Hrafnhildur segist iðulega hafa þurft að leggja út fyrir kostnaði vegna þátttöku á mótum. Hún hafi getað fengið kostnaðinn endurgreiddan þegar hún lagði fram nótur eða sýndi fram á útgjöld. „Af hverju fékk ég hann ekki bara upp í hendurnar?" spyr hún og bætir við að styrkirnir hafi ekki verið fyrir uppihaldi eða æfingatímabilum. „Ég þurfi að halda sjálfri mér uppi þegar ég var við æfingar." Hún fékk líka vörur frá Speedo, Nike og Now, sér að kostnaðarlausu. Það létti mikið undir.

→

Þú átt meira inni

Nú er tími til að stíga upp!

Eftir að hafa þjálfað 30.000 Íslendinga er enginn vafi í okkar huga að hver og einn á enn meira inni. Oftast það eru við sjálf sem höldum aftur af okkur. Að ná árangri er ákvörðun. Þó framtíðarhorfur á Íslandi séu góðar eru blikur á lofti til skamms tíma. Í þeim aðstæðum eru alltaf einhverjir sem stíga upp. Þú getur verið sá aðili.

Ávinningur:

- Ýtir undir starfsframa
- Eykur sjálfstraust og trú á eigin getu
- Lifir lífinu af meiri ásetningi
- Styrkir sambönd í starfi og einkalífi
- Leysir úr deilum og ýtir undir samstöðu
- Hefur jákvæð og hvetjandi áhrif á aðra
- Heldur jákvæðu viðhorf í krefjandi aðstæðum
- Eflir samskiptahæfni og tjáningu
- Fær þig til að standa út úr fjöldanum

Næstu námskeið:

20. janúar	Kvöldnámskeið í 8 skipti - Uppselt
6. febrúar	Kvöldnámskeið í 8 skipti
19. febrúar	Morgunnámskeið í 8 skipti
10. mars	Kvöldnámskeið í 8 skipti
3. apríl	3ja daga námskeið. 3 heilir dagar
27. apríl	Kvöldnámskeið 8 skipti



Upplýsingar um næstu ókeypis kynningartíma eru á **dale.is** eða í síma **555 7080**

Dale Carnegie™

© 2020 Dale Carnegie & Associates, Inc. All rights reserved. step up 010320 iceland

Fjárhagsáhyggjur tóku of mikinn toll

Badmintonkonan Ragna Ingólfsdóttir fór á tvenna Ólympíuleika á ferli sínum. Hún hefur svipaða sögu að segja. Hún gekk á sínum ferli í gegnum nokkur erfið tímabil þegar kom að fjármögnun. Um tíma lifði hún á námslánum, eftir að hafa valið háskólanám sem ekki krafðist mikillar viðveru. Ragna segir að hlutirnir hafi orðið auðveldari eftir að hún talaði opinskátt um fjárhaginn árið 2011. „Ég gat varla meir því mér fannst fjárhagsáhyggjur taka of mikinn toll. Eftir það fékk ég góðan styrk frá LS Retail og nokkrum öðrum velunnurum og gat klárað að einbeita mér að því að undirbúa mig fyrir Ólympíuleikana 2012.“

Hún segir að fjárhagurinn hafi ekki átt þátt í því að hún hætti keppni árið 2012. Hún hafi verið orðin sátt við ferlinn og náð markmiðum sínum. „Líkaminn var orðinn mjög þreyttur eftir allt puðið, svo ég hefði í raun ekki getað haldið þessu áfram á sama hátt. Draumurinn var að hætta á toppnum og það tókst.“

Ragna vinnur í dag að kynningarmálum hjá ÍSÍ. Hún sótti sér BA-gráðu á meðan ferlinum stóð og hefur bakgrunn úr íþróttum sem nýtist henni í starfinu fyrir ÍSÍ. Hún er þakklát ÍSÍ fyrir að hafa haft trú á sér. „Ég var með litla sem enga reynslu af vinnumarkaði, fyrir utan þjálfun, þegar ferlinum lauk. Ég hafði nánast engin lífeyrisréttindi og átti ekki rétt á fæðingarorlofi,“ segir hún og heldur áfram. „Ég var 10 árum á eftir mínum jafnöldrum hvað varðar þessa hluti.“

Ragna skráði sig í nám eftir að ferlinum lauk til að geta fengið 120 þúsund króna framfærslu í fæðingarorlofi. Að öðrum kosti hefði hún átt rétt á 50 þúsund krónum á mánuði. „Þetta var sárt, eftir allt sem maður lagði á sig á ferlinum.“ Ragna bindur miklar vonir við að bætt verði úr réttindamálum afreksíþróttafólks og fagnar þeirri samstöðu sem íþróttamennirnir, sem skoruðu á menntamálaráðherra fyrir jól, sýndu. „Það sem mestu máli skiptir núna er að íþróttafólk fari í þessa baráttu saman, ekki eitt og eitt hvert í sínu horni.“

Ég hafði nánast engin lífeyrisréttindi og átti ekki rétt á fæðingarorlofi. Ég var 10 árum á eftir mínum jafnöldrum hvað varðar þessa hluti.



Ragna skráði sig í nám til að geta fengið hærri framfærslu í fæðingarorlofi.



Júdókappinn Þormóður Árni Jónsson upplifði að hann ætti enga möguleika á þeim störfum sem hann vildi að starfsferlinum loknum. Hann fór í meistaranám. Mynd / Hallur Karlsso

Fannst ég þurfa að elta mína hæfileika

Júdókappinn Þormóður Árni Jónsson fór á þrenna Ólympíuleika fyrir Íslands hönd. Spurður hvernig hann hafi fjármagnað æfingar og þátttöku í mótum segist hann alla tíð hafa unnið mikið á sumrin. Hann hafi svo tekið ströng æfingatímabil fyrir stórmót. „Í aðdraganda Ólympíuleika helgaði ég mig alveg íþróttinni og hætti í vinnunni,“ útskýrir hann.

Þormóður segir að fjölskyldan hafi lagt mikið á sig til að styðja við bakið á honum. Styrkir úr Afrekssjóði hafi hins vegar alveg staðið undir keppnisútgjöldum. Hann segist alltaf hafa vitað að hann yrði aldrei hálaunaður atvinnumaður í júdó. Það gefi hins vegar augaleið að hann hefði getað einbeitt sér meira að íþróttinni hefði hann ekki þurft að vinna svona mikið inn á milli. Ást hans á júdó hafi dregið hann áfram. „Mér fannst ég þurfa að elta mína hæfileika.“

Greiddi ekki í lífeyrissjóð í 10 ár

Þormóður segist vita að fjármögnun sé erfið fyrir marga íþróttamenn. Hann hafi til að mynda brugðið á það ráð að búa lengi í Austur-Evrópu, þar sem ódýrara var að lifa. Sjálfur hafi hann svo rekið sig á það þegar ferlinum lauk að hafa ekki lokið háskólanámi sem þurfti til að geta sótt um þau störf sem hann hafði augastað á. Í ofanálag hafði hann enga alvöru starfsreynslu. „Ég er ágætis námsmaður og hefði sennilega útskrifast með master 25 ára, ef ég hefði ekki verið í júdó.“ Hann skellti sér í meistaranám í markaðsfræði- og alþjóðaviðskiptum, að lokinni þátttöku á Ólympíuleikunum 2016, og lauk því námi. Áður hafði hann lokið BA-námi. Þormóður er í dag framkvæmdastjóri Júdósambands Íslands.

Styrkir eru ekki skilgreindir sem launatekjur. Þó að Þormóður hafi verið duglegur að vinna samhliða æfingum segist hann hafa farið á mis við heilan áratug þegar kemur að því að greiða í lífeyrissjóð, sem hann hefði annars gert sem launamaður. „Það er umtalsverður biti,“ segir hann og bætir við: „Ég á líka þrjú börn en fór aldrei í fæðingarorlof.“ Rétt til fæðingarorlofs hafa aðeins þeir sem hafa verið í vinnu. „Ég lét mig aldrei dreyma um að geta farið í fæðingarorlof.“ Hann segist vita að þetta reynist mörgum íþróttamönnum erfitt.

Ég er ágætis námsmaður og hefði sennilega útskrifast með master 25 ára, ef ég hefði ekki verið í júdó.

Afrekssjóður útdeilir 450 milljónum

Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands rekur Afrekssjóð, sem árlega stendur undir um þriðjungi kostnaðar sérsambanda við afreksstarfið. Áætlaður kostnaður þeirra sérsambanda sem hlutu styrk árið 2019 var um 1.350 milljónir króna. Þar af greiddi Afrekssjóður að jafnaði þriðjung (um 450 milljónir), iðkendurnir sjálfir rúm 17% og styrktaraðilar tæp 16%. Alþjóðasambönd, íþróttafélög og aðrar tekjur sérsambanda eða ÍSÍ standa undir því sem upp á vantar.

Sjóðurinn fær framlag úr ríkissjóði, nú 400 milljónir á ári, auk tekna af Lottói, sem nemur um 50 milljónum árlega. Þessir fjármunir renna beint til sérsambanda sem uppfylla nákvæm skilyrði Afrekssjóðs.

Andri Stefánsson, sviðsstjóri Afreks- og Ólympíusviðs ÍSÍ, segir við Mannlíf að með auknum framlögum ríkisins í sjóðinn hafi styrkirnir tekið breytingum. Áður hafi þeir aðallega verið notaðir til að mæta ferðakostnaði. Nú standi þeir meðal annars undir hluta kostnaðar við fagteymi í kringum afreksíþróttamennina, starfsmenn, þátttöku á Evrópu- og heimsmeistaramótum, hæfileikamótun og menntun landsliðsþjálfara. Þá runnu 37,5 milljónir króna í fyrra beint til afreksíþróttamanna en álíka háar upphæðir runnu bæði til undirbúnings vegna Ólympíuleika og yngri liða eða einstaklinga og 105 milljónir króna runnu til sérsambanda vegna umfangs afrekstarfs þeirra í heild.

Þyrftu tvöfalt hærra framlag ríkisins

Andri segir að það sé val afreksíþróttamanna, í samráði við sérsamböndin, hvernig þau fái styrkina. Íþróttamaðurinn hafi val um hvort hann fái launagreiðslur eða hvort styrkirnir mæti „íþróttalegum kostnaði“. Með síðari valmöguleikanum geti peningarnir nýst betur en aðstæður afreksíþróttamanna séu mjög misjafnar. Sumir séu til að mynda á námslánum eða í vinnu, samhliða æfingum og keppni.

Spurður hvernig Ísland standi, þegar kemur að stuðningi við afreksíþróttamenn, í samanburði við Norðurlöndin, metur Andri það svo að framlag frá ríkinu þyrfti að tvöfaldast, til að standa jafnfætis hinum löndunum. Hann tekur þó fram að kerfin séu misjöfn og aðstæður á milli landa misjafnar.

ÚTSALA

ALLT AÐ

70%



AFSLÁTTUR
AF VÖLDUM
VÖRUM

Parki
INTERIORS

VIÐARPARKET
HARÐPARKET
VÍNYLPARKET
FLÍSAR, TEPPI
& MOTTUR

Parki ehf. • Dalvegi 10-14 • 201 Kópavogi • www.parki.is • parki@parki.is • sími: 595 0570

Texti / Baldur Guðmundsson

Innlent
MENNTUN

„Þannig heldur stjórnsýslan í stofnanabundið vald sitt til að skilgreina hið félagslega rými skólastarfs.“

Þjóðfélagsstaða skýrir lægri einkunnir á landsbyggðinni

Ný rannsókn fræðimanns við Háskólann á Akureyri skýrir að stærstu leyti hvers vegna einkunnir nemenda á samræmdum prófum og PISA eru lægri á landsbyggðinni en á höfuðborgarsvæðinu. „Ég vona að þessi grein dragi aðeins úr þessari hugmynd að skólastarf sé ekki í lagi á landsbyggðinni,“ segir höfundurinn.

Þjóðfélagsstaða nemenda fer langt með að skýra þann mun sem gjarnan sést á árangri nemenda í PISA á höfuðborgarsvæðinu annars vegar og landsbyggðinni hins vegar. Þetta er meginniðurstaða nýrrar fræðigreinar Þorláks Axels Jónssonar, aðjúnkts við Háskólann á Akureyri. Hann sýnir þar fram á að verulegur munur sé á þjóðfélagsstöðu nemenda á landsbyggðinni og höfuðborgarsvæðinu og að sá munur hafi mest áhrif á mun á frammistöðu á prófum eftir landssvæðum. Félagsleg samsetning svæðanna sé ekki sú sama.

Þorlákur segir í samtali við Mannlíf að samfélagið hafi lengi staðið frammi fyrir þeirri mynd að námsárangur á samræmdum könnunarprófum og í PISA-rannsóknum sé slakari á landsbyggðinni, án þess að yfirvöld menntamála hafi greint frá þeim þáttum sem skýri þann mun. Hann segir iðulega gefið til kynna að búseta sé önnur lykilbreytan til skýringar á námsframmistöðu, ásamt kyni. Þennan takt hafi yfirvöld menntamála slegið lengi og hann hafi haft mótandi áhrif á samfélagsumræðuna. „Þessi samanburður sýnir alltaf sömu slöku frammistöðuna. Þó hefur iðulega fylgt þessari framsetningu ábending um að álykta um of,“ útskýrir Þorlákur.

Í rannsókninni rýnir hann í gögn og fréttaflutning allt aftur til áttunda áratugar síðustu aldar.



Frammistaða nemenda á prófum hangir meðal annars á menntunarstigi foreldra. Börn háskólamenntaðra standa sig mun betur á prófum en þeirra sem ekki hafa slíka menntun.

Hann tekur í grein sinni dæmi um fyrirsögn úr Helgarpóstinum árið 1983: „Útkoma dreifbýlisunga á samræmda prófinu mun lakari en reykvíska“.

Skoðanabundið vald stjórnsýslunnar

Munur hefur lengi verið á frammistöðu nemenda á landsbyggðinni annars vegar og höfuðborgarsvæðinu hins vegar, þegar kemur að samræmdum prófum og prófum PISA. Hefðbundinn samanburður á einkunnum í 10. bekk út frá tvískiptingu Menntamálstofnunar í tvö svæði, landsbyggð og höfuðborgarsvæði, sýnir lakari námsárangur í öllum greinum á landsbyggðinni. Munurinn reiknast tölfræðilega marktækur.

Þorlákur bendir á að búsetumunur sé ekki sá sem lýst hefur verið af hálfu stjórnsýslu menntamála og gengið sé út frá í þjóðmálaumræðunni, þegar ólík þjóðfélagsstaða sé tekin með í reikninginn. Hann bendir á kenningar um skrifræðiskúgun og táknrænt ofbeldi í þágu ríkjandi þjóðfélagsástands. „Þannig heldur stjórnsýslan í stofnanabundið vald sitt til að skilgreina hið félagslega rými skólastarfs. Æskilegt væri að rannsaka skólastarf á landsbyggðunum með frekari greiningu á gögnum PISA að teknu tilliti til mismunandi félagslegs bakgrunns svæða og grunnskóla þar.“

Þorlákur segir við Mannlíf að með þessari framsetningu séu menntamálayfirvöld ekki að bera saman sömu hluti. „Þetta virkar þannig að Menntamálastofnun, og forverar hennar, búa til þennan sannleika með því að sleppa því að setja niðurstöðurnar í félagslegt samhengi. Það er það sem valdið gerir. Það býr til mynd af því hvernig hlutirnir hanga saman. Það er ekkert endilega víst að sú mynd sé til að skerpa skilning okkar á viðfangsefninu.“

Hefur vantað upplýsingar um þjóðfélagsstöðu

Upplýsingum um þjóðfélagsstöðu hefur ekki verið safnað á Íslandi. Þorlákur bendir á að Hagstofa Íslands gefi ekki út neinn kvarða þar sem hægt sé að flokka nemendur eftir stöðu – heldur frekar menntun eða öðrum þáttum. „Í stóru löndunum er fólk iðulega flokkað eftir þjóðfélagsstöðu. Hagstofan safnar bara gögnum sem aðrir hafa búið til. Þessa breytu hefur vantað hér í einhverja áratugi en í PISA er hins vegar mælikvarði á þjóðfélagsstöðu. Þar er meðal annars spurt um störf foreldra, menntun foreldra og eigur og heimili. Úr þeim svörum er búinn til kvarði sem hægt er að nota í samanburð á milli landa,“ útskýrir hann.

Spurður hverju hann vonist til að þessi rannsókn skili svarar Þorlákur: „Ég vona að þessi grein dragi aðeins úr þessari hugmynd að skólastarf sé ekki í lagi á landsbyggðinni; að það sé hægt að álykta að það sé ekki í lagi vegna lakari útkomu á prófum. Menn þurfa að forðast að álykta sjálfkrafa um skólastarf út frá meðaltölum.“

Landsbyggðin þarf nýja greiningu

Í greininni bendir Þorlákur á að þessar niðurstöður geti í stærra samhengi dýpkað skilning á þeim áskorunum sem skólar á landsbyggðunum standa frammi fyrir. Þær geti styrkt sveitarstjórnir, skólastjóra og kennara í því að fylgja stefnu um skóla fyrir alla. Mikilvægt sé að stefnumótun í menntamálum hvíli á sem bestri þekkingu. Þörf sé á rannsóknum sem greini áskoranir skólastarfs á landsbyggðinni í ljósi þess að búsetumunurinn, sem þjóðfélagsumræðan gangi út frá, sé ekki til staðar þegar þjóðfélagsstaða hafi verið tekið með í reikninginn.

Þorlákur segir að þrátt fyrir að þjóðfélagsstaða nemenda skýri að mestu leyti þann mun sem er á milli einkunna nemenda á höfuðborgarsvæðinu og landsbyggðinni skýri sú breyta ekki alveg allan muninn. Mikilvægt sé að kanna hvaða aðrir þættir hafi áhrif á árangurinn. „Dæmi eru um að búsetumunurinn sé áfram fyrir hendi þrátt fyrir að reiknað sé með þjóðfélagsstöðu en einnig að þá komi fram tölfræðilega marktækur munur landsbyggðinni í vil sem ekki virtist áður vera að finna.“



„Valdið býr til mynd af því hvernig hlutirnir hanga saman,“ segir Þorlákur Axel Jónsson um framsetningu menntamálayfirvalda á niðurstöðum prófa.



Stjórnsýslan alltaf hafnað kenningunni



Þóroddur Bjarnason.

■ Þóroddur Bjarnason, prófessor við Háskólann á Akureyri, gerir grein Þorláks að umtalsefni á Facebook. Hann bendir á að fréttir um lakari árangur nemenda landsbyggðarinnar dynji á samfélaginu á hverju einasta ári. Í framhaldinu sé oft talað um lakari mannauð í skólum, áskoranir fámennra skóla og svo framvegis. „Í kjölfarið viðrar stofnun í Reykjavík svo yfirleitt þá hugmynd að hún þurfi að fá meiri völd yfir þessum slakari skólum úti á landi, í þágu blessaðra barnanna.“

Þóroddur bendir á að lengi hafi verið vitað að menntun foreldra sé einn sterkasti forspárþátturinn fyrir námsárangur barna og að börnum háskólamenntaðra foreldra gangi mun betur á prófum en öðrum börnum. Að sama skapi hafi verið vitað að mjög mikill munur sé á menntunarstigi á milli landshluta. „Hlutfall háskólamenntaðra er þannig almennt tvöfalt hærra á höfuðborgarsvæðinu og utan þess.“ Hann segir að stjórnsýslan hafi alltaf vísað því á bug að munur á frammistöðu nemenda skýrist fremur af bakgrunni foreldra en gæðum skólanna. Í því ljósi séu niðurstöður Þorláks Axels afar merkilegar.













SPORTÍS - viðurkenndur söluaðili Canada Goose frá 1994

MÖRKIN 6 - 108 RVK - S: 520-1000 - SPORTIS.IS

Viðtalið

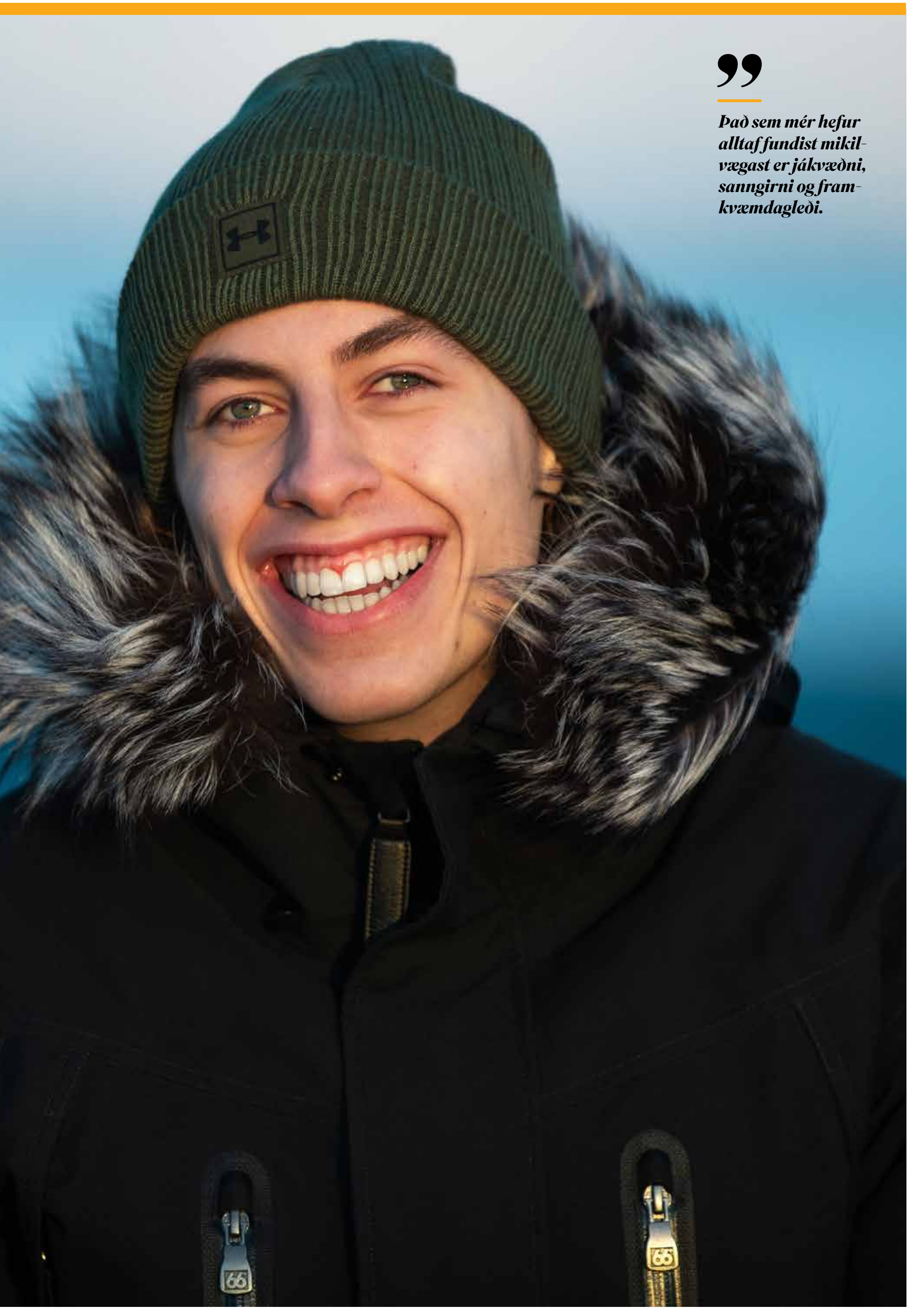
MÁR GUNNARSSON

Þarf alltaf sjálfsaga til að komast áfram

Már Gunnarsson lauk árinu 2019 með því að sigra í jólalagakeppni Rásar 2, ásamt Ísold systur sinni, og vera valinn sama dag íþróttamaður ársins í röðum fatlaðra á Íslandi.

Már var einnig kjörinn íþróttamaður ársins í Reykjanesbæ árið 2019, og lenti í 11. sæti í kjöri íþróttamanns ársins á Íslandi. Nýja árið fór líka af stað með látum er hann var valinn Suðurnesjamaður ársins 2019. Már hefur þó engan tíma til að slaka á og njóta uppskerunnar af afrekum sínum því að hann stefnir á Ólympíuleika fatlaðra í Tókýó í lok ágúst og æfir því í sex tíma á dag, auk þess að vera að undirbúa stór-stórtónleika í Hljómahöllinni í mars.

Texti / Friðrika Benónýsdóttir
Myndir / Unnur Magna



Það sem mér hefur alltaf fundist mikilvægast er jákvæðni, sanngirni og framkvæmdagleði.

Viðtalið

MÁR GUNNARSSON

Í

g hef búið í Reykjanesbæ síðan við fluttum heim frá Lúxemborg fyrir átta árum," útskýrir Már þegar hann er spurður hversu mikill Suðurnesjamaður hann sé. „Samfélagið í Reykjanesbæ tók okkur opnum örmum og mér líður eins og ég hafi búið hér mun lengur. Mér hafði ekki liðið vel í seinni skólanum í Lúxemborg og var ekki vel tekið af nemendum og kennurum. En þegar ég byrjaði í áttunda bekk í Njarðvíkurskóla var allt annar andi og mér líkaði vel við alla."

Már er með meðfæddan augnsjúkdóm sem hefur valdið því að hann er nánast blindur. Sjúkdómurinn kallast Lebers congenital amaurosis eða LCA. Hann segir fjölskylduna hafa flutt til Lúxemborgar þegar hann var sex ára vegna þess að ekki hafi verið hægt að fá þá þjónustu sem blindir þurftu til náms á Íslandi á þeim tíma.

„Ég fékk ekki þá aðstoð sem ég þurfti í skólanum," útskýrir hann. „Því var nauðsynlegt að leita til útlanda þar sem kennslu við hæfi er að fá. Það var engin fagþekking hér heima þá og í rauninni er staðan enn þá ekki nógu góð á Íslandi varðandi málefni blindra. Margt í þeim málefnum hefur batnað, en staðan er ekki eins góð og hún ætti að vera."

Beðinn um að lýsa sjúkdómnum nánar segir Már að um sé að ræða sjúkdóm sem veldur augnbotnahrörnun og leiði til blindu.

„Ég var aldrei með fulla sjón," segir hann. „Þegar ég fæddist var sjónin um það bil sjö til átta prósent og síðan hefur þetta farið niður í eiginlega ekki neitt."

Spurður hvort blindan hafi ekki háð honum í sundinu og tónlistinni segir Már að hann geti varla sagt það. Þetta sé spurning um sjálfsaga og trú á eigin getu.

„Það þarf alltaf sjálfsaga til að komast áfram í lífinu hvort sem maður er með einhverja fötlun eða ekki," segir hann. „Auðvitað aftrar þetta mér að einhverju leyti hér og þar en þá finnur maður bara leiðir til að leysa það og þetta hefur ekki verið mikið mál fyrir mig. Svo er alltaf pæling, hvað er að vera fatlaður? Ég lít ekki á mig sem fatlaðan einstakling og hef aldrei gert."

Sundið eiginlega fullt starf

Már segist hafa byrjað að æfa sund um leið og hann flutti heim, en auðvitað hafi tekið margar æfingar og mikla vinnu að bæta sig og ná árangri.

„Þegar ég byrjaði æfði ég bara einu sinni til tvisvar í viku," segir hann. „Síðan fór ég að bæta við mig, bæði fjölgaði æfingum og lengdi þær og núna er þetta eiginlega alveg fullt prógramm. Ég æfi yfirleitt tvisvar á dag og er stundum samtals sex tíma á dag á æfingum. Þetta er eiginlega fullt starf og þegar tónlistin bætist við er þetta meira en hundrað prósent vinna. Ég hef ekki mikinn tíma til að sinna neinu öðru. Ég reyni stundum að skjótast í bæinn að hitta vini, en annars mun lífið bara snúast um sundæfingar og tónlist næstu átta mánuðina."

Hér vísar Már til þess að þessar stífu æfingar eru til undirbúnings fyrir væntanlega þátttöku hans á Ólympíuleikum fatlaðra í Tókýó í lok ágúst. Er það ekkert taugatrekkjandi tilhugsun að vera á leið á stærsta mót í heimi?

„Auðvitað er þetta stórt og auðvitað er þetta ákveðið álag," viðurkennir hann. „En ég vinn vel undir álagi, held ég hafi lært það í skólanum í Lúxemborg. Það gat á stundum verið frekar mikill hryllingur sem ég upplifði þar."

Strítt bæði af kennurum og nemendum

Nú er forvitni blaðamannsins vakin og Már er beðinn um að lýsa þeim hryllingi nánar. Var hann lagður í einelti í skólanum?

„Fyrst þegar ég kom til Lúxemborgar var ég í litlum þorpsskóla þar sem voru bara tveir bekkir," útskýrir hann. „Það var alveg yndislegt, kennarinn minn þar, hún Monique, og maðurinn hennar eru mér sem amma og afi í Lúxemborg. Og ég reyni að heimsækja þau eins oft og ég get. Síðan fluttum við og ég fór í stóran sveitaskóla úti á landi og það var bara algjör martröð. Maður var bæði blindi drengurinn og útlendingurinn í bekknum og bæði kennarar og nemendur stríddu mér óspart fyrir vikið. Ég var þarna í fimm ár og það var algjör undantekning ef mér samdi vel við einhvern kennara og ég eignaðist fáa vini í skólanum. Það var bara engin tenging. Ég átti aðra vini sem eru enn þá vinir mínir í dag og mér finnst alltaf mjög gaman að koma „heim" til Lúxemborgar."

Í Lúxemborg byrjaði Már í tónlistarnámi og þar fann hann sig mun betur en í skólanum og var fljótlega farinn að semja sín eigin lög.

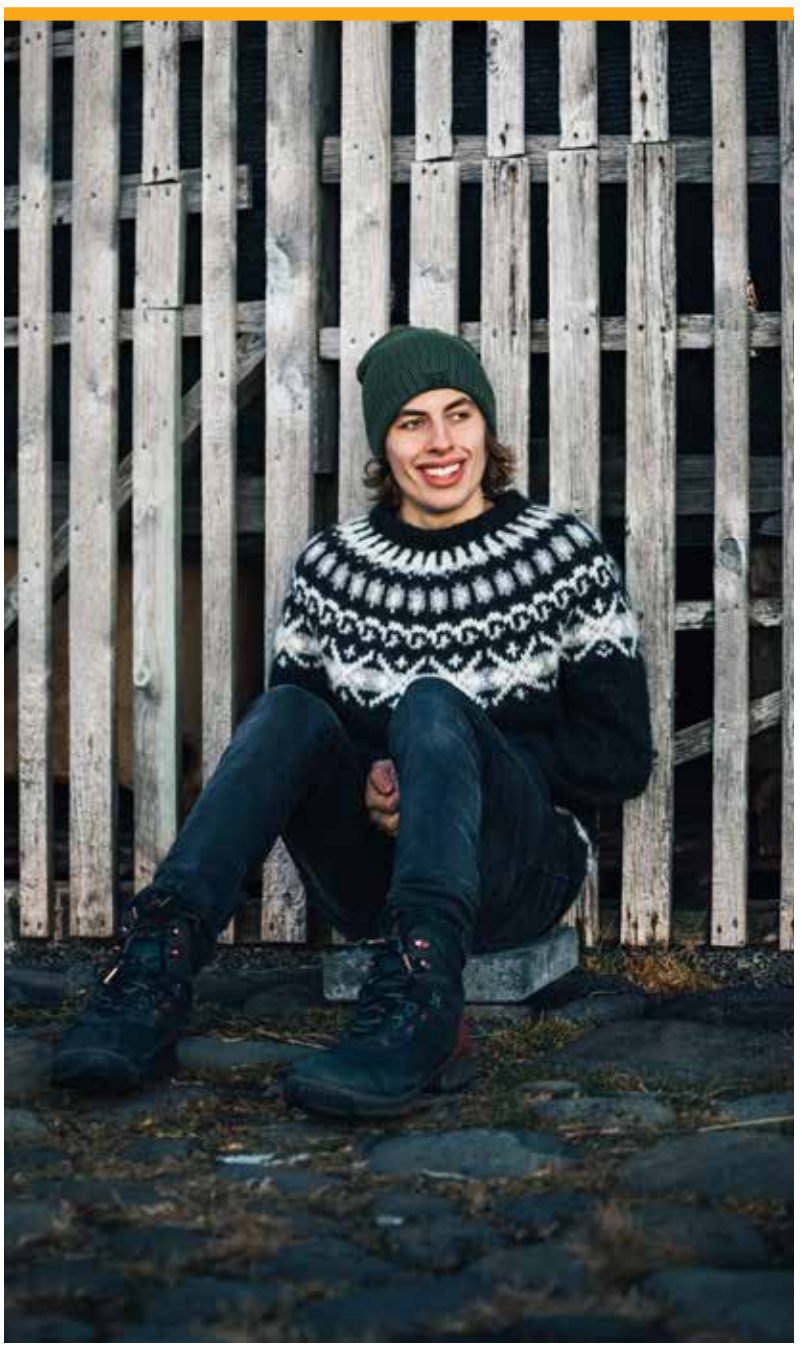
„Ég byrjaði að læra á píanó hjá blindrafélaginu í þorpinu þar sem við bjuggum fyrst," segir hann og brosir við minninguna. „Þegar við fluttum út á land fór ég í nám hjá rússneskum píanókennara sem heitir Dina og hún er alveg frábær. Það er mér rosalega mikilvægt að hafa verið hjá henni. Það var mikill agi í náminu en hún var samt alltaf sanngjörn. Ég er enn þá í sambandi við hana og okkur þykir mjög vænt hvoru um annað."

Samdi fyrsta lagið níu ára

Foreldrar Más eru Gunnar Már Másson flugmaður og Lína Rut Wilberg listakona og þau hafa stutt dyggilega við bakið á syni sínum bæði í sundinu og tónlistinni. Faðir hans hefur lagt flugmannsstarfið á hilluna og fer með Má á allar æfingar og fylgir honum hvert sem hann fer innanlands og utan. Már segist sennilega hafa fengið listrænu hæfileikana frá móður sinni, en það séu þó engir tónlistarmenn í fjölskyldunni fyrir utan hann sjálfan og Ísold systur hans.

> ***Síðan fluttum við og ég fór í stóran sveitaskóla úti á landi og það var bara algjör martröð. Maður var bæði blindi drengurinn og útlendingurinn í bekknum og bæði kennarar og nemendur stríddu mér óspart fyrir vikið.***

Már hefur vakið töluverða athygli fyrir velgengni í bæði tónlist og íþróttum. Hann segir mikilvægt að temja sér sjálfsaga til að komast áfram.



„Mamma er náttúrlega bara artí og flott á öllum sviðum og við erum alin upp við mikla list," útskýrir hann. „Ísold systir mín er útskrifuð úr Tónlistarskóla FÍH og við vinnum mikið saman. Við höfum sungið saman alveg síðan ég man eftir mér en ekki opinberlega nema svona síðustu fjögur árin. Svo hefur þetta farið stigvaxandi hjá okkur. Ísold er að mínu mati besta söngkona á landinu," bætir hann við og hlær.

Spurður hvort hann sé þá ekki besta tónskáld á landinu fer hann dálítið hjá sér og vill sem minnst úr spurningunni gera.

„Ég er ekki alveg svo góður með mig," segir hann hlæjandi. „Ég vil ekki vera að hrósa sjálfum mér of mikið. En ég hef verið að semja tónlist mjög lengi, held ég hafi samið fyrsta lagið þegar ég var níu ára gamall. Það hét Íslenska eldfjallið, sem bendir kannski til þess að ég hafi haft dálitla heimþrá. Síðan hef ég verið að semja lög og gaf út fyrstu plötuna mína, Söngur fuglsins, í fyrra. Á henni eru lög sem ég samdi á tímabilinu 2013 til 2017. Þetta var mjög skemmtilegt ferli, tók auðvitað rosalega langan tíma, bæði að semja lögin og finna réttu einstaklinga til þess að vinna plötuna með mér, en ég er alveg hæstánægður með það hvernig til tókst. Ég komst í samband við einn færasta og eftirsóttasta pródúser í Póllandi, sem heitir Hadrian Tabecki, sem útsetti lögin mín og tók upp af tærri snilld. Platan er þegar komin út á geisladiski og vonandi verður hún fljótlega öll fáanleg til niðurhals á Netinu."

Semurðu textana við lögin þín líka?

„Ég get gert það," segir Már hógvær. „En flesta textana við lögin mín hefur góður vinur minn, Tómas Eyjólfsson, gert en hann býr einmitt í Lúxemborg."

Sigurför til Póllands

Már hefur fengið ýmsa þekkta tónlistarmenn til liðs við sig, bæði á plötunni og við tónleikahald á Íslandi og erlendis og meðal gestasöngvara á Söng fuglsins eru, fyrir utan Ísold systur hans, Villi naglbítur, Ívar Daníels og SiggaEy auk einnar frægustu poppsöngkonu Póllands, Nataliu Przybysz. En hvernig stendur á því að hann hefur svona sterka tengingu við pólskt tónlistarfólk?

„Ég fór til Póllands árið 2017 í keppni sem heitir The Lions World Song Festival for the Blind," útskýrir hann. „Hún er haldin í Póllandi annað hvert ár og þar var Hadrian hljómsveitarstjóri. Þegar ég kom heim aftur sendi ég honum skilaboð og spurði hvort hann vildi vinna plötuna með mér og hann var meira en til í það. Hann þekkir auðvitað alla bestu tónlistarmennina í Póllandi svo þannig blönduðust fleiri í vinnuna með mér."

En hvernig gekk þér í keppninni?

„Bara vel," segir Már og brosir. „Ég lenti í þriðja sæti árið 2017 en við síðari þátttöku mína árið 2019 gekk mér mun betur því þá vann ég öll verðlaunin en lenti samt í þriðja sæti. Ég var valinn vinsælasti söngvarinn af áhorfendum sem voru um 600 talsins og lagið mitt var valið líklegast til vinsælda á útvarpsstöðvum af félagi fréttamanna í Póllandi. En síðan hlaut ég þriðja sætið af hendi þriggja manna dómnefndar og það réði úrslitum."

Hefurðu lært að syngja líka?

„Já, ég er að læra söng hjá Sigrúnu Waage og það gengur alveg frábærlega. Eftir að ég byrjaði hjá henni tel ég mig hafa tekið miklum framförum," segir Már stoltur.

Enginn tími fyrir samband

En þrátt fyrir brennandi áhugann og góðan árangur í tónlistinni er það að sjálfsögðu sundið sem tekur mestan tíma og ástundun hjá Má í aðdraganda Ólympíuleikanna. Hvaða sundgreinum keppir hann í?

„Ég syndi í raun og veru allt," segir Már og hlær aftur. „Aðalgreinin mín er samt 100 metra baksund. Á heimsmeistaramótinu í London í fyrra

OTA SOL GRYN®

Dagurinn byrjar alltaf vel með OTA hafragrjónum



Viðtalið

MÁR GUNNARSSON

sló ég tíu Íslandsmet og lenti í þriðja sæti í 100 metra baksundi og var þar eini Norðurlandabúinn sem komst á pall. Ég komst í úrslit í öllum hinum greinunum. Það var mjög næs. Ég mun örugglega keppa í færri greinum í Tókýó, enda er mun meira undir þar og áherslan hjá mér á gæði fremur en magn.“

Gunnar Már faðir Más er með honum á öllum æfingum, eins og fram hefur komið, og fylgir honum á öll mót. Er hann pabbastrákur?

„Úff, þetta er mjög pólitísk spurning,“ segir Már og glottir. „En pabbi er íþrótta- og hreyfifræðingur þannig að hann sér um alla líkamsrækt hjá mér. Þar að auki er hann vel að sér í næringarfræði og passar upp á að ég borði rétt. Síðan er hann alltaf að banka mig í lauginni til þess að ég syndi ekki á veggi og slasi mig. Þannig að það er algjörlega nauðsynlegt að hafa hann mér til halds og trausts.“

Það er augljóst að Már er upptekinn frá morgni til kvölds við æfingar og tónlistariðkun, hvað með ástamálin, hefur hann einhvern tíma til þess að vera í sambandi?

„Nei, ekki lengur,“ segir hann. „Ég hef samt verið í tveimur samböndum. Næstu sjö mánuði þarf ég að passa allt slíkt vegna þess að því fylgir náttúrlega ákveðinn rússibani og það er hættulegt fyrir fólk sem er komið eins langt og ég. Ég veit um fullt af góðu íþróttafólki sem hefur farið í klessu rétt fyrir mót út af einhverju sambandsveseni. Þannig að ég þarf að passa mig mjög vel og hugsa ekki um slíkt fyrr en á næsta ári.“

Lúmemborgarar ferkantaðri

Hvað með önnur áhugamál en sund og tónlist, hefurðu einhvern tíma til að sinna þeim?

Svo er alltaf pæling, hvað er að vera fatlaður? Ég lít ekki á mig sem fatlaðan einstakling og hef aldrei gert.“

Það er ljóst að mikill meirihluti af þessu nýbyrjaða ári verður undirlagður af æfingum fyrir Ólympíuleikana en Már ætlar samt að gefa sér tíma til halda stór-stórtónleika í Hljómahöllinni í Reykjanesbæ þann 13. mars.

„Mitt helsta áhugamál er að hlusta á hljóðbækur og ég geri mikið af því,“ segir Már. „Og svo elska ég flugvélar. Þegar ég var lítill ætlaði ég alltaf að verða flugmaður en komst síðan að því að það væri ekki hægt þannig að ég ákvað að verða rútubílstjóri í staðinn,“ bætir hann við og skellihlær. „Nei, sennilega var það öfugt, ég ætlaði að verða rútubílstjóri þegar ég var fimm ára en þegar ég frétti að ég gæti það ekki ákvað ég að verða flugmaður. Ég pæli mikið í flugvélum og flugvélategundum. Síðan er ég mikill náttúruunnandi, finnst mjög gaman að fara í fjallgöngur eða skógargöngur þegar ég kemst í nágrenni við skóg. En eðlilega gerir maður ekki mikið af því á Reykjanesinu.“

Hér leiðist spjallið að samanburði á Lúxemborg og Íslandi, bæði á löndunum og samfélögunum, hver er helsti munurinn á þeim, að mati Más?

„Það skiptist í nokkrar einingar,“ segir Már hugsi. „Það er auðvitað mikill munur útlitslega og það er líka ákveðinn munur á samfélögunum. Svo við tölum nú ekki um fjárhagslegan og pólitískan mun. Í Lúxemborg er allt mun stílhreinna og í heildina tekið fallegri byggingar og allt umhverfið mun snyrtilegra. Þar á fólk líka almennt meira af peningum, en samfélagslega er fólkið kannski aðeins ferkantaðra en á Íslandi, fólk er strangara og vanafastara, sem getur verið gott en aftur á móti getur það líka verið slæmt. Það er ekki alltaf gott að vera fastur inni í kassanum en Íslendingar eru oft dálítið góðir í því að fara út fyrir boxið, kannski stundum of mikið. En það sem Ísland hefur m.a. fram yfir Lúxemborg eru sundlaugarnar, þær eru náttúrlega alveg frábærar. Þannig að það er gott að vera á báðum stöðum, auðvitað er best að njóta hverju sinni hvar sem maður er.“

Kennslan í skólanum sem Már var í í Lúxemborg fór fram á lúxemborgísku, en þar lærði hann líka þýsku og frönsku. Hvað talar hann mörg tungumál núorðið?

„Ég tala íslensku, lúxemborgísku og þýsku – ég var aldrei voðalega góður í frönskunni – og svo eftir að ég kom heim lærði ég ensku og dönsku þannig að já, ég tala fjögur til fimm tungumál, þótt ég sé reyndar búinn að gleyma mjög miklu af dönskunni.“

Stórtónleikar í Stapanum

Það er ljóst að mikill meirihluti af þessu nýbyrjaða ári verður undirlagður af æfingum fyrir Ólympíuleikana en Már ætlar samt að gefa sér tíma til halda stór-stórtónleika í Hljómahöllinni í Reykjanesbæ þann 13. mars.

„Þetta verða stór-stórtónleikar í Stapanum,“ segir hann. „Ég flyt inn samtals níu færustu hljóðfæraleikara Póllands. Að sjálfsögðu verður yndislega systir mín, hún Ísold, stór hluti af prógramminu og gestasöngkona er hin sjarmerandi Sigríður Thorlacius. Við munum spila lög af plötunni minni, Söngur fuglsins, en líka eitthvað nýtt efni og annað skemmtilegt sem okkur dettur í hug.“

Hvernig skilgreinirðu tónlistina þína? Hvernig tónlist er þetta sem þú semur og spilar?

„Það er bara dálítið svona allt milli himins og jarðar,“ segir Már og brosir. „Þetta er popp, þetta er rokk, pínu rapp, latino, kántrí, instrumental músík, þannig að þetta er ansi fjölbreytt.“

Hvernig tónlist hlustarðu mest á? Hver er uppáhaldstónlistin þín og hverjir eru uppáhaldstónlistarmennirnir og fyrirmyndirnar?

„Veistu það, ég hlusta ekkert rosalega mikið á tónlist,“ segir Már. „Ég hef aldrei gert það, en auðvitað fíla ég lag hér og þar. Fyrirmyndir mínar eru einkum þeir músíkantar sem ég hef unnið mest með og hafa reynst mér vel. Það er Hadrian Tabecki og allir í bandinu hans, Villi naglbítur og Gísli Helgason blokkflautuskáld, góðvinur minn, hann er mér mikil fyrirmynd.“

Þú hlustar mikið á hljóðbækur sagðirðu áðan, hvernig bækur kanntu best að meta?

„Ég er rosalega mikill fantasíukall,“ segir Már ákveðinn. „Þannig að ég elska Harry Potter, Lord of the Rings og svoleiðis bækur. Ég er búinn með allar bækurnar sem Game of Thrones byggir á, Song of Ice and Fire, og er orðinn pínu pirraður út í höfundinn fyrir að ljúka ekki við síðustu bókina. Það er svo langt síðan hinar bækurnar komu út að þegar hún loksins kemur þarf ég örugglega að lesa allar bækurnar aftur til að muna allt.“

En þú skrifar ekki sjálfur? Langar þig ekkert að bæta því við afrekalistann að skrifa skáldsögur?

„Jú, reyndar er ég með hugmyndir að nokkrum bókum sem ég hef stundum reynt að byrja að skrifa en þá segir mælirinn bara stopp,“ útskýrir Már. „Þá er orðið of mikið að gera hjá mér.“

Allt árið undirlagt af sundi og tónlist

Hver eru svo næstu plön eftir að þátttöku á Ólympíuleikum fatlaðra í Tókýó lýkur í haust?

„Það verður eiginlega bara að koma í ljós hvað verður,“ segir Már. „Ég þarf að finna út úr því þegar ég er búinn í Tókýó. Maður má heldur ekki hugsa allt of langt fram í tímann, maður verður að klára næstu verkefni áður en maður fer að plana fleiri.“

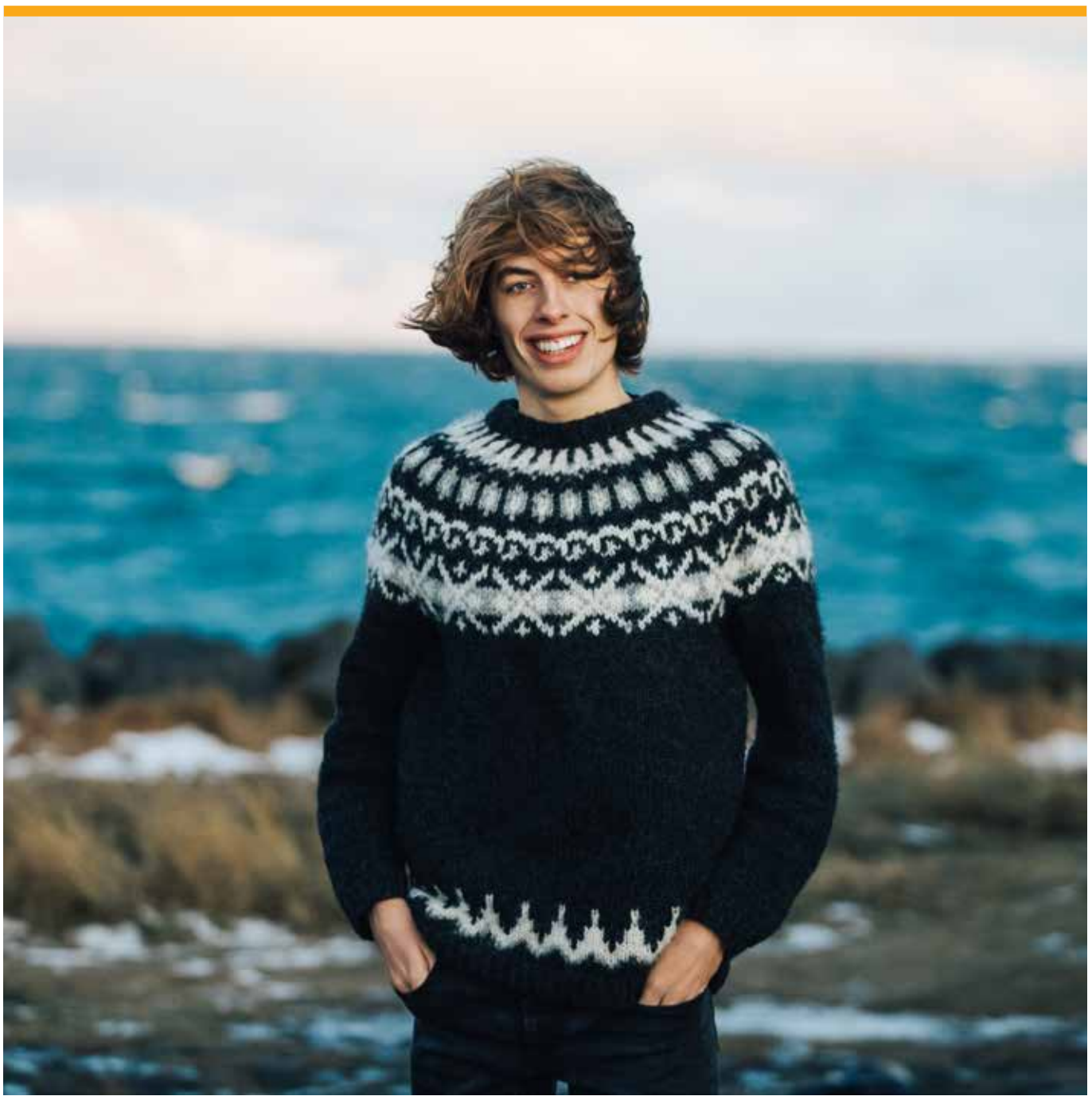
Þannig að þú hefur ekki strengt neitt áramótaheit?

„Neeeei,“ segir Már dræmt. „Það held ég ekki.“

Hvert er þitt mottó í lífinu?

„Það sem mér hefur alltaf fundist mikilvægast er jákvæðni, sanngirni og framkvæmdagleði,“ segir Már. „Ég er nokkuð virkur og það er alltaf eitthvað prógramm í gangi. Þetta ár mun ég til dæmis ferðast rosalega mikið. Verð stærstan hluta ársins í burtu. Er núna í Lúxemborg, fer héðan til Búlgaríu í æfingabúðir og síðan að keppa á nokkrum mótum, halda tónleika heima í mars og hugsanlega í Póllandi í maí og svo kristallast þetta allt saman í Tókýó um mánaðamótin ágúst/september. Þannig að ég held mér leiðist ekki mikið á þessu ári, frekar en vanalega. Það skiptir öllu að hafa nóg að gera við það sem manni finnst skemmtilegast. Þá er lífið yndislegt!“

Ef fólk hefur áhuga á að fylgjast betur með ferðalagi Más til Tókýó, þá er hægt að finna síðuna hans, Már Gunnarsson, bæði á Facebook og Instagram.



ÚTSALAN ER HAFIN

30–70%
AFSLÁTTUR

Líf styk kjabúðin

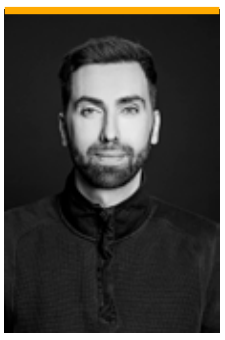
Fákafeni 9 | 108 Reykjavík

Mælirinn fullur

Eftir / Roald Eyvindsson

Grafalvarlegt ástand ríkir í einni af grunnstoðum íslensks samfélags. „Ég hef miklar áhyggjur af vetrinum. Það er fyrirsjáanlegt að þetta getur ekki farið vel. Það er full ástæða til að vara við því.“ Með þessum hætti lýsir Már Kristjánsson, yfirlæknir á smitsjúkdómadeild Landspítalans, stöðunni sem nú er komin upp á bráðamóttökunni. Deildin sé þegar yfirfull. Sprungin. Sýkingavarnir brostnar. Og stórslys í aðsigi.

Þetta er auðvitað ekki í fyrsta sinn sem fregnir berast af hættuástandi á bráðamóttökunni. Í fyrra lýsti hjúkrunarfræðingur í pistli, sem vakti athygli, hörmungardegi á spítalanum föstudaginn 13. september. Þá hafi „nýtt og ömurlegt“ met verið slegið á bráðamóttökunni þegar 41 sjúklingur var lagður inn en á deildinni eru 36 rúm. Ekkert svigrúm hafi verið fyrir starfsfólkið að taka á móti nýjum sjúklingum sem streymdu þó á spítalann. Kennslustjóri bráðalækninga á Landspítalanum tók undir þau orð í viðtali stuttu síðar og sagði að ástandið á bráðamóttökunni hefði verið slæmt lengi en nú væri það orðið „farsakennt“.



„Það þarf að gera eitthvað núna. Ekki á morgun. Því stórslys er í aðsigi.“

Já, ástandið þarna er búið að vera slæmt svo lengi að í desember 2018 sá Embætti landlæknis sig knúið til að láta gera úttekt á stöðunni. Sú úttekt leiddi í ljós að bráðamóttakan glímdi meðal annars við manneklu, ófullnægjandi starfsaðstöðu og útskriftarvanda, þar sem viðeigandi legudeildir á spítalanum gátu ekki tekið við sjúklingunum vegna plássleysis. Með öðrum orðum reyndist vaxandi álag ár frá ári, undirmönnun og skortur á hjúkrunarrýmum vera nokkrar af ástæðum þess að allt var komið í bullandi rugl á deildinni. Teymið sem gerði úttektina varaði við því að ástandið gæti stofnað öryggi sjúklinga í hættu.

Og ekki virtust niðurstöðurnar koma þeim sérstaklega á óvart sem til þekktu. Einn læknir gekk meira að segja svo langt að líkja ástandinu á bráðamóttökunni við slömmin í London á tímum Dickens í pistli sem birtist á vef Kvennablaðsins í janúar í fyrra. Ef einhver ætlar að reyna að halda því fram að sú lýsing sé stórlega ýkt þá hefur sá hinn sami varla þurft að gera sér ferð niður í Fossvog nýlega og séð ástandið með eigin augum. Það hefur undirritaður gert þegar hann hefur fylgt fjölskyldumeðlimum þangað og getur staðfest að þar er ekki gæfulegt um að litast. Herbergin troðfull af sjúklingum og restinni komið fyrir í rúmum frammi á göngunum eða á setustofu til bráðabirgða. Og þótt starfsfólkið geri ævinlega sitt allrabesta er hverjum manni ljóst sem er með sjónina í sæmilegu lagi að blessað fólkið er að kikna undan álagi.

Auðvitað er með ólíkindum og til háborinnar skammar að svona skuli staðan vera í nútímasamfélagi. Samfélagi þar sem ráðamenn leyfa sér að hreykja sér af því út um allar koppagrundir hversu framarlega Ísland standi í hinu og þessu á meðan stofnun sem er jafnmikilvæg samfélaginu og bráðamóttakan er í molum. Hvað þarf eiginlega til svo þetta góða fólk hætti að þrugla um hagræðingu og sparnað og stór framtíðaráform sem eigi að bjarga öllu þegar málið ber á góma. Hvað þarf til svo það hætti að benda hvert á annað þegar staðan er gagnrýnd og taki raunverulega á vandanum. Faraldur? Eða kannski fleiri dauðsföll af völdum álagsmistaka? Maður hreinlega spyr sig. Því það er löngu orðið ljóst að svona gengur þetta ekki lengur. Að það þarf að gera eitthvað núna. Ekki á morgun. Því stórslys er í aðsigi.





JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Guðmund Inga Guðbrandsson

Um það sem öllu máli skiptir

■ Í upphafi nýs árs eru umhverfismálin ofar á baugi en nokkru sinni fyrr. Og ekki seinna vænna, segi ég. Á árinu sem leið vorum við ítrekað minnt á alvarleika loftslagsbreytinga og til að mynda lauk árinu með átakanlegum gróðureldum í Ástralíu, sem enn standa yfir.

Áhrif loftslagsbreytinga virðast kannski stundum svolítið fjarlæg okkur Íslendingum. En við sjáum hvað er að gerast annars staðar og þó að á Íslandi geisi ekki gróðureldar í öllum sýslum, þá hopa og rýrna jöklarnir okkar stöðugt og súrnun sjávar er staðreynd.

Við stöndum nú frammi fyrir fordæmalausum áskorunum í loftslagsmálum og eigum engra annarra kosta völ en að takast á við þær af hugrekki og skynsemi. Þjóðir heims þurfa að standa saman og þær þurfa að gera meira og betur en hingað til.

Loftslagsmál eru eðli málsins samkvæmt eitt af helstu áherslumálum ríkisstjórnarinnar. Við stefnum að 40% samdrætti í losun gróðurhúsalofttegunda árið 2030 og kolefnishlutleysi árið 2040. Ef þessi markmið eiga að nást þurfa allir kimar samfélagsins að róa í sömu átt.

Okkur hættir stundum til að benda hvert á annað; einstaklingar benda á fyrirtæki og fyrirtæki benda á stjórnvöld. En svoleiðis samkvæmisleikir stoða lítið. Við þurfum að taka höndum saman og ráðast að vandanum úr öllum áttum. Í sameiningu.

Haustið 2018 setti ríkisstjórnin fram fyrstu fjármögnuðu loftslagsáætlun Íslands og síðan þá hefur hverri aðgerðinni á fætur annarri verið hrint í framkvæmd. Til að mynda er á næstu fjórum árum gert ráð fyrir að kolefnisbinding með landgræðslu og skógrækt tvöfaldist og endurheimt votlendis tífaldist. Við höfum hækkað kolefnisgjald á jarðefnaeldsneyti og sett nýja græna skatta til að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda. Við höfum styrkt uppsetningu hraðhleðslustöðva og vonir standa til að þeim fjölgi um 40% á næstunni en það mun auðvelda fólki stórlega að fara leiða sinna á vistvænni hátt.

„Við stöndum nú frammi fyrir fordæmalausum áskorunum í loftslagsmálum og eigum engra annarra kosta völ en að takast á við þær af hugrekki og skynsemi.“



Við höfum komið á fót Loftslagssjóði, sem er ætlað að styðja við nýsköpun og fræðslu á sviði loftslagsmála, og aukið fjármagn til umhverfisfræðslu í skólum með sérstakri áherslu á loftslagsmál. Svo eitthvað sé nefnt. Aðgerðaáætlun í loftslagsmálum þarf að sjálfsögðu að vera í sífelldri endurskoðun og á þessu ári verður gefin út uppfærð og ydduð útgáfa af henni.

En við munum líka þurfa að aðlaga okkur að breyttum veruleika í heimi þar sem sjávarborð er hærra, úrkomumynstur breytt og öfgar í veðurfari tíðari. Þess vegna vinnur Loftslagsráð nú að minni beiðni undirbúningsvinnu fyrir stjórnvöld vegna aðlögunar íslensks samfélags að loftslagsbreytingum og í framhaldinu munu stjórnvöld vinna aðlögunaráætlun líkt og gert hefur verið fyrir mörg ríki.

Á þessu ári liggur líka fyrir að ríki heims setji sér ný markmið í loftslagsmálum á grundvelli Parísarsamningsins. Við Íslendingar munum ekki láta okkar eftir liggja.

Því það skiptir öllu máli.

Höfundur er umhverfisráðherra.

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



Sleggjan



„Við eigum semsagt bara að borga reikninginn? Þakka þér.“

Þóra Kristín Ásgeirsdóttir, upplýsingafulltrúi Íslenskrar erfðagreiningar. Tilefni ummælana er niðurstaða kærunefndar jafnréttismála sem komst að þeirri niðurstöðu að Þingvallanefnd hefði brotið gegn jafnréttislögum við skipan þjóðgarðsvarðar árið 2018, þegar nefndin valdi Einar Sæmundsen fram yfir Ólínu Kjerúlf Þorvarðardóttur í starfið. Ríkið þarf að greiða Ólínu 20 milljónir í bætur.



„Það hefði engu máli skipt hvort þau hefðu samið um eina milljón eða tuttugu. Ég ber enga ábyrgð á þessum gjörningi þarna. Hann er alfarið á ábyrgð Ólínu og ríkislögmanns.“

Ari Trausti Guðmundsson, formaður Þingvallanefndar.

„Hjá öllu þessu hefði mátt komast ... jafnvel bara ein afsökunarbeiðni hefði getað lækkað þennan reikning töluvert.“

Ólína Kjerúlf Þorvarðardóttir, rithöfundur og fyrrverandi þingmaður.



„Nú vill útgerðin líka fá borgað fyrir að leita að loðnunni sem hún ætlar síðan að veiða og græða á. Þetta hlýtur að teljast Evrópumet í ósvífni.“

Kristinn Hrafnsson, ritstjóri Wikileaks. Tilefnið er frétt RÚV þess efnis að Hafrannsóknastofnun hafi ekki efni á að greiða útgerðarfyrirtækjum fyrir þátttöku í loðnuleit.



„Hvers vegna þetta úrræðaleysi? Hví er ekki hægt að laga þetta? Allir hljóta að skilja að þetta er algjörlega til skammar og stórhættulegt. Líf og heilsa sjúklinga eru í veði.“

Egill Helgason fjölmiðlamaður um stöðuna á bráðamóttöku Landspítalans.

„Hafa sýnt af sér bæði ráðaleysi og yfirgang.“



Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson, fyrrverandi borgarstjóri Reykjavíkur, gagnrýnir núverandi borgarstjórnarmeirihluta harðlega m.a. fyrir aðförina að einkabílnum og umfangsmikil byggingaáform í Elliðaárdal.



„Þetta eru mínir peningar, ríkið á ekkert tilkall til lífeyrissjóðakerfisins.“

Þetta sagði Helgi Pétursson, forsvarsmaður Gráa hersins. Samtökin hafa höfðað mál gegn ríkinu vegna skerðinga á bótum úr almannakerfinu sem gerist þegar eftirlaunaþegar ná tiltekinni upphæð greiðslna úr lífeyrissjóðum.



„„Going Vegan saves the planet“. Það er bara ekki satt. Því miður. Jafnvel þó að maður gjarnan vildi það.“

Sævar Helgi Bragason vísindamaður. Grænkerar hafa gagnrýnt Sævar sem hefur látið til taka í umhverfismálum fyrir að vera ekki grænkeri og leggja ekki nógu mikla áherslu á kjötlaust mataræði.



„Ættbálkastríð á milli grasæta og hamfarahlýnunarsinnna í Wokelandi minnir á gamla brandarann um trotskýista: Um leið og það koma tveir trotskýistar saman þá klofna þeir í þrjár fylkingar.“

Þórður Pálsson, forstöðumaður fjárfestinga hjá Sjóvá, segir málið til marks um eilífan klofning vinstri manna.

Góð vika



Ólína Kjerúlf Þorvarðardóttir



*Félagar Slysavarnafélagsins Landsbjargar hafa ærna ástæðu til að fagna enda standa þeir uppi sem sigurvegarar í vali lesenda Mannlífs á manneskju ársins, eins og fjallað er um annars staðar í blaðinu, og raunar bara allir sem komust á blað í þeirri kosningu. **Hildur Guðnadóttir** gerði líka gott mót þegar hún hlaut Golden Globe-verðlaunin fyrir tónlistina í Joker og var tilnefnd til Bafta-verðlauna. Spá sumir því að Hildur fái jafnvel Óskarinn en ef svo fer þá yrði hún fyrsti Íslendingurinn til að hljóta þau verðlaun. Skörungurinn **Ólína Kjerúlf Þorvarðardóttir** hafði sömuleiðis ástæðu til að skjóta tappa úr flösku því ríkislögmaður komst að samkomulagi við hana um greiðslu bóta fyrst gengið var fram hjá henni við ráðningu í stöðu þjóðgarðsvarðar á Þingvöllum. Nemur fjárhæðin 20 milljónum en Ólína hefur reyndar upplýst að eftir skatta sé upphæðin 13 milljónir, sem miðist við eins og hálfs árs laun þjóðgarðsvarðar. Sjálf segir Ólína að svona hefði þó ekki þurft að fara hefði Þingvallanefnd vandað verk sín betur og svo gengist við ábyrgð sinni þegar fyrir lá að hún braut lög.*

Slæm vika



Mountaineers of Iceland

*Hart er barist um að komast í þetta dálkapláss. Heilbrigðisráðherra, **Svandís Svavarsdóttir**, hefur verið í eldlínunni vegna neyðarástandsins á bráðamóttöku Landspítalans og grænkerar sækja nú hart að **Sævari Helga Bragasyni** og **Andra Snæ Magnasyni** fyrir að tala ekki nógu mikið um kjötlausan lífsstíl í umræðunni um loftslagsmál. Fáir hafa þó fengið jafnslæma útreið og **Mountaineers of Iceland** sem sendu stóran hóp ferðamanna í ofsaveðri upp á hálendi og drógu að leita aðstoðar björgunarsveita. Þegar blaðamaður Fréttablaðsins leitaði svara hjá starfsmanni vegna málsins var honum sagt að „grjóthalda kjafti.“ Yfirlýsing fyrirtækisins þess efnis að starfsfólkið harmi atburðinn og biðjist velvirðingar og ætli að rannsaka atvikið, sem virðist vera í tísku um þessar mundir hjá þeim sem verða uppvísir að einhverju misjöfnu, virkar eins og aumt yfirklór. Er þetta heldur ekki í fyrsta sem Mountaineers of Iceland komast í hann krappann. Skemmst er að minnast þess þegar hjón, sem týndust í sleðaferð með fyrirtækinu, stefndu rekstraraðila félagsins og fengu greiddar bætur.*



Innlent

MANNESKJA ÁRSINS 2019

Texti / Ragna Gestsdóttir
Roald Eyvindsson

1. sæti - Slysavarnafélagið Landsbjörg

Sjálfboðaliðar slysavarnafélagsins Landsbjargar eru ávallt boðnir og búnir að aðstoða fólk í neyð. Félagið er þverskurður af íslensku þjóðinni og innan raða þess eru einstaklingar af öllum kynjum, úr öllum starfsstéttum, alls staðar á landinu. Félagar Landsbjargar stóðu vaktina í óveðrinu sem geisaði á landinu í desember, sem og í leitum að einstaklingum bæði í lok árs og byrjun ársins 2020.



Landsbjörg. Mynd / Sig Ó Sig.

Sjálfboðaliðar *Landsbjargar* sigursælir í valinu á manneskju ársins

Mannlíf gaf lesendum sínum kost á að taka þátt í vali á manneskju ársins 2019 með netkosningu á mannlif.is.

Valið stóð á milli einstaklinga sem hafa skarað fram úr á liðnu ári og verið áberandi í umræðunni. Niðurstöður eru ljósar og eru félagar Slysavarnafélagsins Landsbjargar greinilega ofarlega í hugum og hjörtum fólks og fengu afgerandi kosningu eða **20%** atkvæða. Í öðru sæti voru nemendur Hagaskóla með **15%** atkvæða og þriðja sæti deila Guðrún Ögmundsdóttir, Haraldur Þorleifsson og Hrafnhildur Gunnarsdóttir með **11%** atkvæða hvert.

2. sæti - Nemendur í Hagaskóla



Mynd / Aldís Pálsdóttir

Amíra Snærós Jabali, Elín Richter, Sindri Bjarkason og **skólasystkini** þeirra börðust hetjulega fyrir því að skólasystir þeirra, **Zainab Safari** og **fjölskyldu hennar**, yrði ekki vísað úr landi. Íslensk stjórnvöld höfðu í tvígang hafnað því að taka mál fjölskyldunnar til efnislegrar meðferðar og þar með að skoða möguleikann á því að þau ættu þess kost að setjast að hér á landi. Skólasystkinin neituðu að gefast upp og fjölskyldan fékk að lokum dvalarleyfi.

3. sæti - Guðrún Ögmundsdóttir, baráttukona og fyrrum þingmaður



Mynd / Hákon Davíð Björnsson

Guðrún lést að morgni gamlársdags, 69 ára að aldri, eftir baráttu við krabbamein sem hún greindist með áramótin 2018-2019. Guðrún, sem barðist alla tíð ötullega fyrir réttindum minnihlutahópa og þeirra sem minna mega sín, sagði í viðtali við Mannlíf að hún væri full þakklætis og stolt af því sem áunnist hefði. Þrátt fyrir að hafa verið sæmd fálkaorðunni og heiðursmerki Samtakanna ´78 í fyrra sagði hún stærstu viðurkenninguna vera að skjólstæðingar hennar litu á hana sem eina úr þeirra hópi.



Mynd / Ueno

Haraldur Þorleifsson, stofnandi Ueno

Haraldur Þorleifsson stofnaði fyrir fimm árum stafræna **hönnunarfyrirtækið Ueno**, sem í dag er með 65 starfsmenn á Íslandi og í Bandaríkjunum. Fyrirtækið er í stöðugum vexti og segir Haraldur fyrirséð að fyrirtækið muni halda áfram að stækka og þróast. Haraldur sem er fæddur og uppalinn í Vesturbænum hefur vegna meðfædds vöðvarýrnunarsjúkdóms notað hjólastól frá því hann var 25 ára en hann lætur sjúkdóminn ekki stöðva sig.

Hrafnhildur Gunnarsdóttir kvikmyndagerðarkona



Mynd / Unnur Magna

Kvikmyndagerðarkonan Hrafnhildur Gunnarsdóttir frumsýndi á árinu þætti sína **Svona fólk**. Þættirnir eru afrakstur 27 ára viðleitni Hrafnhildar til að skrásetja og varðveita samtímaheimildir um baráttu homma og lesbía; erfiðleikana, átökin og sigrana. Um leið eru þeir áhugaverð heimild um þær miklu breytingar og framfarir sem hafa orðið í íslensku samfélagi síðustu áratugi. Þættirnir hafa því ótvírætt sögu- og menningarlegt gildi fyrir þjóðina.

Aðrir tilnefndir í stafrófsröð eru:

Gunnar Karl Ólafsson, James McDaniel og Sveinn Rúnar Einarsson

Gunnar Karl, James og Sveinn Rúnar stigu fram í viðtali við Mannlíf og lýstu reynslu sinni eftir nauðgun og kynferðislegt ofbeldi. Sögðu þeir sögur sínar til að opna umræðuna um kynferðislegt ofbeldi gagnvart karlmönnum, auka skilning á þeim málum og benda á hversu nauðsynlegt sé að leita sér aðstoðar þegar í stað ef einstaklingar verða fyrir slíku ofbeldi.

Haukur Örn Birgisson

Haukur Örn Birgisson, hæstaréttarlögmaður og formaður Golfsamband Íslands, opnaði sig um sára lífsreynslu, en hann og Guðríður Magndís Guðmundsdóttir, sambýliskona hans, eignuðust andvana tvíbura eftir 22 vikna meðgöngu. Pistill sem hann skrifaði og viðtal í Mannlíf vöktu mikil viðbrögð, en Haukur sagðist ekki vanur að bera tilfinningar sínar á torg.

Hildur Guðnadóttir tónskáld

Hildur Guðnadóttir, tónlistarkona og tónskáld. Sem kunnugt er hefur Hildur hlotið fjölda verðlauna og tilnefninga á þessu og síðasta ári fyrir tónlist sína í kvikmyndinni Joker og þáttunum margrómuðu Chernobyl. Hefur Hildur þannig náð að stilla sér í röð með fremstu kvikmyndatónskáldum í heimi á árinu 2019 og vekur enn mikla athygli á nýju ári.

Ingileif Friðriksdóttir og María Rut Kristjánsdóttir aktivistar

Hjónin Ingileif Friðriksdóttir fjölmiðlakona og María Rut Kristjánsdóttir, aðstoðarmaður Þorgerðar Katrínar Gunnarsdóttur, formanns Viðreisnar, hafa lengi haldið úti hinum vinsæla fræðsluvettvangi Hinseginleikanum. Saman hafa þær átt þátt í að fræða ungmenni um hinsegin veruleika, veita þeim fleiri hinsegin fyrirmyndir og brjóta niður staðalímyndir.

Sigurþóra Bergsdóttir framkvæmdastjóri

Sigurþóra Bergsdóttir missti son sinn Berg Snæ Sigurþórsson, sem svipti sig lífi í kjölfar kynferðisofbeldis. Í kjölfarið ákvað Sigurþóra að stofna stuðningssetrið Headspace með það að markmiði að auka þjónustu við ungt fólk sem dettur á milli kerfa í samfélaginu og á erfitt með að finna heildstæða þjónustu, og stuðla að því að ungt fólk í vanda fái aðstoð fyrr.

Háls

MOLAR

NÓI SÍRÍUS

Meðal okkar allra

Njóttu þess að ferðast um íslenska náttúru og taktu inn allt það góða sem hún hefur að bjóða, á meðan ferskur andvari fyllir vitin og hreinsar hugann. Mundu bara að búa þig vel og halda hálsinum í lagi með bragðgóðum, fyrirbyggjandi hálsmolum. Nú í endurlokanlegum umbúðum — fyrir umhverfið.

Háls, meðal okkar allra.



„Stærsta verkefni sem ég hef komið nálægt“

***Óskar Þór Axelsson**, sem er meðal annars þekktur fyrir kvikmyndirnar **Svartur á leik** og **Ég man þig** sem var einn af vorsmellunum í íslenskum bíóhúsum árið 2017, mun leikstýra hluta af þriðju þáttaseríu Riviera. Þættirnir eru framleiddir fyrir bresku sjónvarpsstöðina Sky og hafa notið vinsælda um allan heim.*

Texti / Roald Eyvindsson

Þetta er hrikalega spennandi. Stærsta verkefni sem ég hef komið nálægt,“ segir Óskar Þór, sem er um þessar mundir á fullu að búa sig undir tökur á þáttum í þriðju seríu af spennumyndaflokknum Riviera.

Eins og kunnugt er hafa fyrri seríurnar tvær notið mikilla vinsælda en þær fjalla um listaverkafræðinginn Georgino sem missir eiginmann sinn, milljarðamæringinn Constantine Clios, þegar snekkja hans springur í loft upp og í kjölfarið flækist hún í heim lyga og glæpa. Þegar fréttist að til stæði að gera þriðju seríuna var fyrst óljóst hvort hún myndi áfram einblína á ævintýri Georginu, en Óskar fullyrðir að svo sé og bætir við að í þetta sinn verði lögð enn meiri áhersla á spennu en áður.

„Framleiðendurnir eru að fara örlítið nýja leið í þessari seríu til að viðhalda ferskleikanum án þess að hverfa frá upphaflegu hugmyndinni, til dæmis taka inn nýja karaktera og víkka sögusviðið út til Buenos Aires. Já, og færa söguna meira í átt að þriller. Það má segja að þar komi ég til sögunnar. Þeir voru nefnilega á höttunum eftir leikstjóra með reynslu af gerð spennutrylla," segir Óskar og getur þess að umboðsskrifa hans í Bretlandi, Independent Talent hafi því mælt með honum við aðalframleiðandann. Þeir hafi hist í kjölfarið og litist vel á hvor annan.

Mikil pressa að láta allt ganga upp

Óskar kemur til með að leikstýra þremur þáttunum í seríunni og undanfarna tæpa tvo mánuði hefur hann verið í Buenos Aires í Argentínu að undirbúa tökur. „Þetta eru síðustu þrír þættirnir í seríunni, sem eru í heildina eins og löng kvikmynd og ansi mikið af flóknum senum sem þarf að taka, aksjón atriði á stærri skala en ég hef gert áður þannig að maður þarf að undirbúa þetta vel. Þessi erlendu verkefni eru oft stærri í sniðum en þau sem maður er að fást við heima og verkefnið núna er risastórt. Ég hef ekki einu sinni tölu á öllum sem eru í tökuliðinu, það eru svo margir sem koma að þessu og þar af leiðandi eru háar fjárupphæðir í spilinu. Mikil pressa að láta allt ganga upp,“ útskýrir hann og bætir við að það hjálpi til að hann hafi áður komið til Bueons Aires og sé því aðeins kunnugur staðháttum.

Ný útgáfa af Ég man þig

En hvað réði því að hann tók verkefnið að sér? „Það er svo mikill metnaður í gangi að baki gerð þessara þátta; það er ekkert til sparað, hvorki þegar kemur að tæknibrellum, búningum, tökustöðum né öðru. Sem dæmi eru þættirnir skotnir þar sem þeir eiga að gerast, það er ekkert verið að blöffa. Ég fíla líka metnaðinn í handritaskrifunum, það er farið með þriðju seríuna meira í átt að einhverju eins og James Bond og það rímar vel við mitt áhugasvið. Ég fæ til dæmis mikið af handritum með yfirnáttúrulegu ívafi inn á mitt borð í gegnum umboðsskrifstofur mína, bæði úti í Bretlandi og svo WME í Los Angeles en spenna og glæpir höfða einfaldlega meira til mín.”

Ertu að segja að þú hafir fengið nóg af hryllingsmyndum eftir að hafa gert Ég man þig, skýtur blaðamaður inn í og brosir? „Nei alls ekki,“ flýtir hann sér að svara. „Mér fannst mjög gaman að gera þá mynd og það sem heillaði mig við hana er að hún er samblanda af tveimur ólíkum formum, hrollvekju og glæpasögu. Og fyrst við erum að tala um hana þá get ég ljóstrað því upp að ný útgáfa af Ég man þig verður frumsýnd í tveimur hlutum á RÚV um páskana. Ég viðurkenni nú að í fyrstu var ég reyndar ekkert yfir mig

> ***Það er ekkert til sparað, hvorki þegar kemur að tæknibrellum, búningum, tökustöðum né öðru.***









Óskar Þór Axelsson undirbýr nú tökur á þáttum í þriðju seríunni af Riviera. Óskar, hér til hægri, er sem kunnugt er enginn nýgræðingur þegar kemur að kvikmynda- og þáttagerð. Hann leikstýrði síðast þáttunum um Stellu Blómkvist, þáttum í Ófærð 2 og svo fjórum fyrstu þáttunum í bresku seríunni Sanctuary, sem var framleidd af Yellow Bird, sama framleiðanda og gerði Stieg Larsson-þríleikinn og Wallander-þættina.

spenntur að fara að krukka í gamalli mynd eftir mig þegar sú hugmynd kom upp að gera lengri útgáfu af henni, sá ekki alveg tilganginn með því. En ég lét tilleiðast og nú er ég hæstánægður með lokaútkomuna. Er jafnvel ekki frá því að hún sé betri en sú upprunalega, að saga bókarinnar komist betur til skila.“

Julia Stiles mjög geðþekk

En er ekki mikill munur á því að gera bíómynd þar sem maður tekur þátt í sköpunarferlinu frá upphafi eða koma í miðjum klíðum inn í þætti sem aðrir hafa meira og minna mótað? „Vissulega er þetta aðeins öðruvísi, maður þarf að vinna innan í ákveðnu boxi en það þarf ekkert að vera síður skapandi eða skemmtilegt. Auðvitað er svolítið krefjandi að koma inn í þetta svona seinna í ferlinu, ég játa það, en ég er búinn að eiga í góðu samtali við hina leikstjórana, þá sem hafa verið með frá upphafi og við leikarana í gegnum Skype, þar á meðal aðalleikkonuna Juliu Stiles sem er mjög geðþekk, þannig að ég verð vel undirbúinn þegar við hittumst núna um miðjan mánuðinn og hefjum tökur. Aðkoma mín að þessu tvennu er því ólík, já, en í báðum tilvikum er heilmikil áskorun fyrir hendi. Það verður að vera og smástress, annars væri nú ekkert gaman að þessu,“ segir Óskar og hlær.

Og hvað tekur svo við þegar tökum lýkur? „Það liggur nú ekki alveg fyrir. Við skulum bara segja að ég sé að skoða nokkur verkefni, bæði hér heima og úti. Svo kemur bara í ljós þegar líður á árið hvað verður ofan á.“



HELGAR LISTINN

Texti / Freyr Eyjólfsson

„Fyrsta platan er alltaf best“

***Ragnar Helgi** rithöfundur reynir frekar að róa sig niður með dreymandi tónlist á föstudögum og laugardögum en setur síðan Elvis á fóninn á sunnudögum og reimar á sig rokkskóna en getur svo óvænt, þegar endir tímans rennur upp, dottið aftur niður í til dæmis blúsaðan Frank Sinatra.*

Föstudagur: Astral Weeks með Van Morrisson



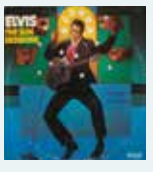
„Þessi plata verður aldrei þreytt enda inniheldur hún innblástur sem flestir myndu smyrja þynnra, fara sparlega með, dreifa á 20 plötur. Síðan 1969 eru stúdíóplötur Vans orðnar 40. Sú nýjasta kom út á síðasta ári. Sumar rosalegar, aðrar stórkostlega hallærislegar. Allar einstakar. Van Morrisson er líklega minn eftirlætispoppari. Held meira upp á hann en jafnvel Bob Zimmerman. Sú staðreynd kemur sjálfum mér í raun mjög á óvart.“

Laugardagur: Sprit of Eden með Talk Talk



„Sú plata sem ég hef hlustað næstmest á allra platna. Hún sprengdi af sér allar hugmyndir sem ég hafði um dægurtónlist þegar hún kom út. Hún á það sameiginlegt með Astral Weeks að á henni er fryst fyrir eilífðina röð andartaka; stemning í krukku, alltaf aðgengileg.“

Sunnudagur: The Sun Sessions með Elvis Presley



„Þetta er safn þeirra 16 laga sem Elvis tók upp í Sun-stúdíóinu í Memphis á árunum 1954-1955, áður en hann samdi við RCA. Elvis syngur og spilar á kassagítar, Bill Black leikur á bassa og Scotty Moore á rafmagnsgítar. Það er allt og sumt. Engar trommur, ekkert overdub, hráar fæðingarhríðir rokks og róls, fullar af krafti og fíflagangi. Það gildir um Elvis eins og svo marga aðra: Fyrsta platan er alltaf best.“

„Van Morrisson er líklega minn eftirlætispoppari. Held meira upp á hann en jafnvel Bob Zimmerman.“



Mynd / Art Bicnick


FÍ
FERÐAÁÆTLUN
FERÐAFÉLAGS ÍSLANDS
2020
Ég fer á fjöll!
Ferðaáætlun Ferðafélags Íslands 2020 er komin út
Ferðafélag Íslands
www.fi.is



Sígildar ferðir og nýjar í bland, dagsferðir, helgarferðir og sumarleyfisferðir, lýðheilsuverkefni, fjallaverkefni, hreyfihópar, Ferðafélag barnanna og FÍ Ung. Það eiga allir að geta fundið ferðir við sitt hæfi.” Segir Sigrún Valbergsdóttir formaður ferðanefndar FÍ um nýútkomna Ferðaáætlun FÍ 2020.

Ferðaáætlun Ferðafélags Íslands 2020 er komin út hefur verið dreift til félagsmanna og einnig birt á heimasíðu FÍ, www.fi.is . En það er kannski ekki á allra vitorði hvernig ferðaáætlunin verður til. Við leituðum til Sigrúnar Valbergsdóttur, formanns Ferðanefndar FÍ, til að forvitnast um hvert ferlið er.

„Það er öflugt teymi sem kemur að því að setja saman Ferðaáætlun FÍ. Teymið samanstendur af sjö manna Ferðanefnd og starfsfólki skrifstofunnar sem heldur utan ferðir og verkefni félagsins. Þetta teymi er gríðarlega reynslumikið og víðförult og hefur því góða yfirsýn og þekkingu á landinu öllu, ásamt öllum okkar fararstjórum sem leiða ferðirnar.“

Tillögur koma úr ýmsum áttum

Hún segir deildir Ferðafélagsins um allt land skila sínum tillögum að áliðnu hausti á sama tíma og Ferðanefndin er að ljúka störfum. Þá er dagskrá Ferðafélags barnanna og Ferðafélag unga fólksins einnig tilbúin og svo eru það fjallaverkefnin og hreyfihóparnir.

„Fjallaverkefnin, lýðheilsuverkefnin og hreyfihóparnir hafa sína föstu umsjónarmenn sem vinna þétt með skrifstofunni. Við byrjum þessa vinnu um leið og sumarvertíðinni er að ljúka, þá koma í ljós viðtökur áætlunar síðasta árs og það er í raun það fyrsta sem lagt er til grundvallar fyrir næstu áætlun. Auk eigin hugmynda leitum við eftir tillögum frá fararstjórum og oft berast tillögar að ferðum frá félögum í FÍ. Þetta er alltaf jafn spennandi vinna og sumarið er ekki búið þegar plönin fyrir næsta sumar verða til.“

Sumar ferðir eru sígildar

Sigrún segir áherslurnar geta verið nokkuð breytilegar en þó séu sígildar og vinsælar ferðir alltaf endurteknar eins og á Hornstrandir, í Lónsöræfi og að sjálfsögðu Laugavegsgöngur. Þá eru einnig nokkrar dagsferðir sígildar eins og Leggjabrjótur á 17. júní og Síldarmannagötur að hausti.

„Svo eru geysivinsælar fjallaskíðaferðir, ekki alltaf þó á sömu svæði og sama má segja um Sögugöngurnar sem eru í áætluninni, en eru alltaf á nýjum slóðum.“

Sigrún bendir líka á að á meðan sum landssvæði komist í tísku detti önnur út og að þau fylgist vel með því.

Kostnaður við ferðirnar skiptir máli sem og fjölbreytni

„Við reynum að hafa ferðirnar eins hagstæðar og hægt er, minnka trúss og annað sem hleypir upp kostnaði. Við horfum til þess að allt landið er undir í þessari áætlun og sömuleiðis fylgjumst við vel með þegar út koma bækur með leiðarlýsingum á svæðum sem lítið hefur verið horft til. Svo eru félagar í FÍ á öllum aldri og það þarf að vera mikil fjölbreytni i ferðaframboðinu. Allt frá léttum dagsferðum yfir í fjögurra skóa langar sumarleyfisferðir, þar sem gengið er með allt á bakinu og gist í tjöldum yfir í ferðir með rútu þar sem gist er í uppbúnum rúmum á gistihúsum og allt þar á milli.“

Nýjungar nauðsynlegar

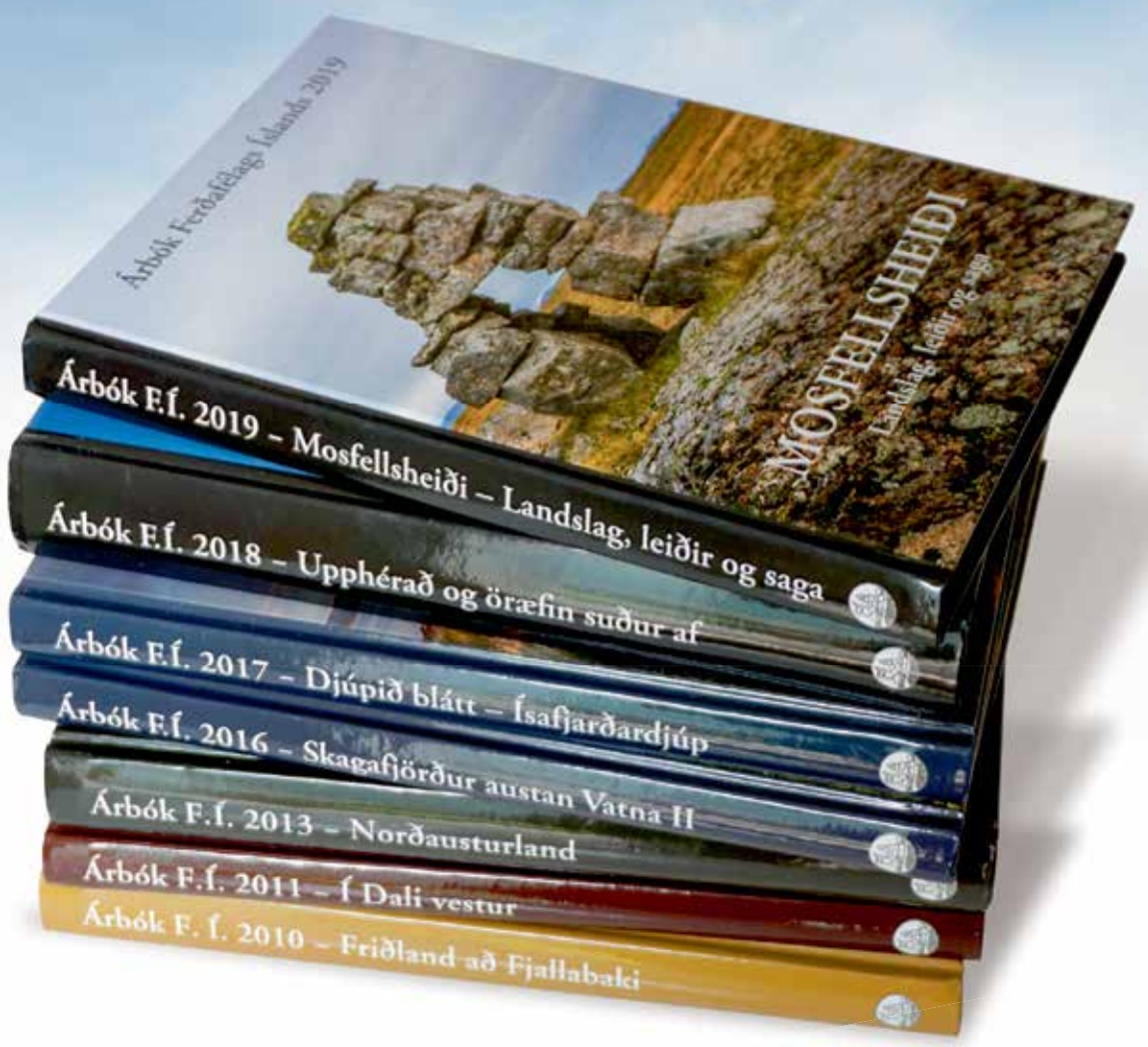
„Það er alger nauðsyn að bjóða upp á nýjungar og á það leggjum við mikla áherslu. Það eru yfirleitt 30-40% nýjar ferðir í áætluninni hverju sinni.“



Ferðaáætlun Ferðafélags Íslands 2020 er komin út hefur verið dreift til félagsmanna og einnig birt á heimasíðu FÍ, www.fi.is

EINSTAKAR BÆKUR

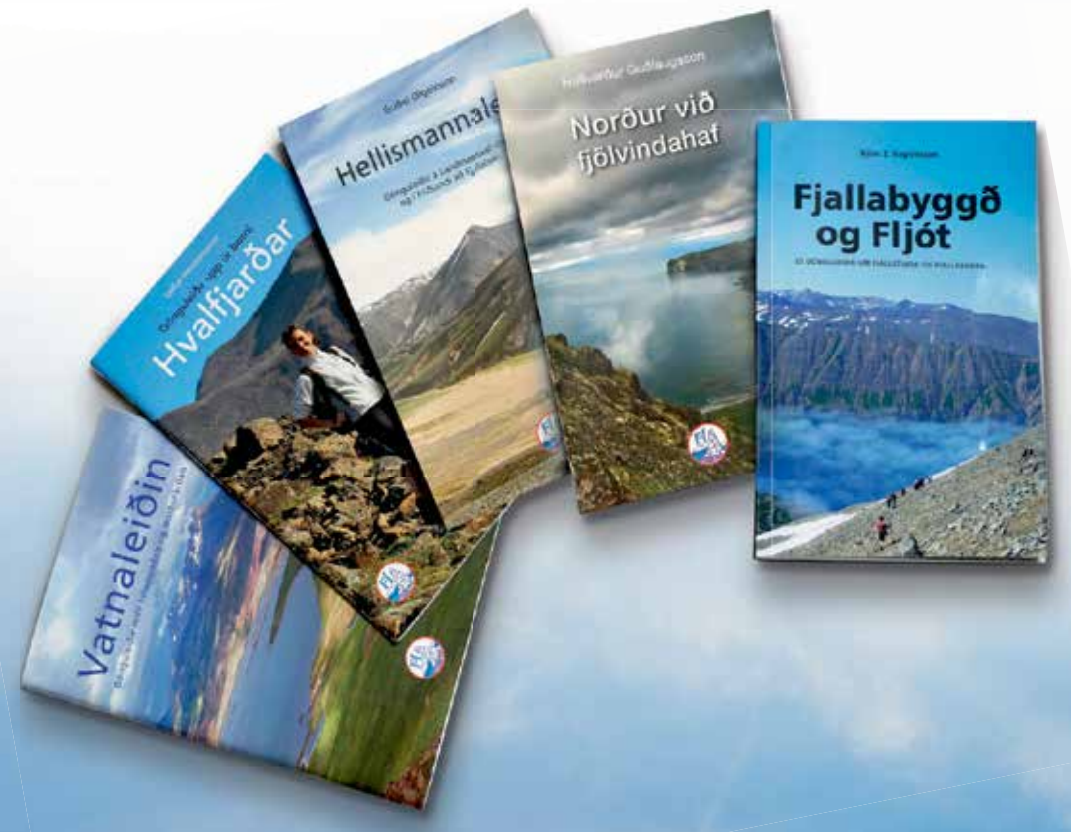
Heimilda- og fræðslurit, kort og bækur



ÁRBÆKUR

Bókaflokkur um land og náttúru

Ferðafélag Íslands gaf út sína fyrstu árbók árið 1928. Árbókin hefur síðan komið út árlega í óslitinni röð og er einstæður bókaflokkur um land og náttúru. Hver bók fjallar um afmarkað svæði á landinu og nær efni bókanna um landið allt. Bækurnar eru altæk Íslandslýsing og gefa ferðafólki góðar ferðaupplýsingar ásamt því að veita innsýn í sögu og þjóðlegan fróðleik.



GÖNGULEIÐARIT

Leiðir göngumenn á nýjar slóðir

Gönguleiðaritin benda gjarnan á leiðir sem ekki eru á allra vitorði og leiða göngumenn þannig á nýjar slóðir. Einnig gera þau gönguferðirnar ánægjulegri og eftirminnilegri þar sem fróðleikurinn skapar skemmtilegar tengingar við atburði og sögur úr fortíðinni.

NÁTTÚRUFAR · GRÓÐUR · FUGLAR · JARÐFRÆÐI · SAGA · MENNING

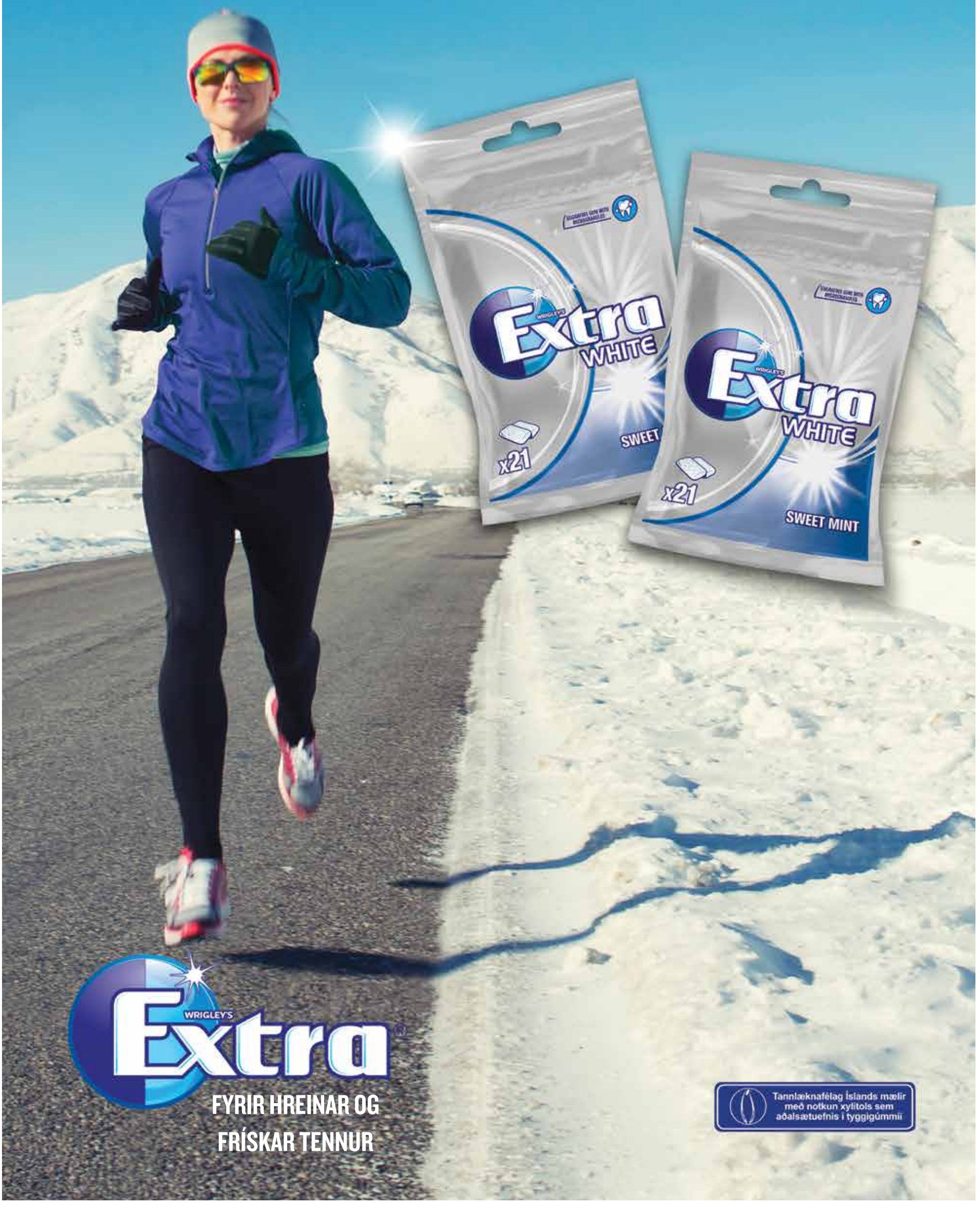
FERÐAFÉLAG ÍSLANDS

www.fi.is

Ég fer á fjöll!

Ferðafélag Íslands
www.fi.is

FERSK BYRJUN Á ÁRINU





Afþreying

KROSSGÁTA



	TVÍRIT	HÆKKA	KRAÐAK	GLJÁ-DRAGA	FIMMTÍU	HERMA	SVIK	VALDA	HERBERGI	KLASSÍSKUR
FOSS										
KVÆÐI					VEISLA / EINS					
KLAKI			KJÖLVATN / ERFIÐI							
VESKI						VÖKVI / SUNNAN				
FYRSTUR / HERSLI		SLITRÓTT TAL / ÁVÖXTUR					FROST-SKEMMD / BLÖKK			

	↓	STEFNA	Í RÖÐ	HRUMUR				TÓNN / DEIGUR			
FISKILÍNA						EITLA / KER				TVÍHLJÓÐI / LOKKA	VAXA
ÞEI				MISSA / GOÐSAGNA-VERA					VONDUR / SLANGA		
Í RÖÐ			TEMUR / GEÐ				VÍN / GIFTI				FARFA
LEIKNI					NÝR / VEIRU					MEGIN / MJÖG	
		GALDRA-LIST / TUNGUMÁL				HANDA / GRANDI				ÍRAFÁR / SNÍKJUR	
ÓSKERTAR						HVORT / EKKI		ÞAKBRÚN / ÓSKA			TVEIR EINS / LEIÐSLA
SKÓLI			VAN-ÞÖKNUN / FYRIRHÖFN				SKOLLANS / KVK NAFN				KLÁM-FENGIN
HLÓÐIR				SVARÐAGI / SÆLINDÝR					GÆLUNAFN / SIÐA		
STUNDIR						FRAM-KVÆMA / TVEIR EINS				ÆÐA-SLÁTTUR / VERKFÆRI	
VELLÍÐAN							NARTA				REKKJA
VÆTU					SEFA			VÍGT BORÐ			

Létt

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

Miðlungs

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

Erfið

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

Kannaðu þekkingu þína á mannlif.is

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

1



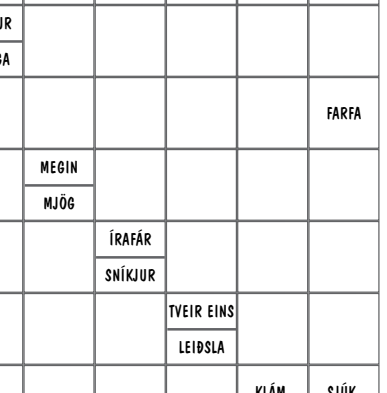
„Kæmi mér mjög á óvart ef ég yrði dæmdur.“ Þetta segir fjölmiðlamaðurinn Sigmar Guðmundsson í viðtali á mannlif.is. Í hvaða mál er Sigmar að vísa?

2



Ólafía Kvaran er fyrsti Íslendingurinn sem hrósaði á dögunum sigri á heimsmeistaramóti í hindrunar- og þrekhlaupinu Spartan Race. Hvar fór hlaupið fram?

3



Hver spáði því nýverið í færslu á Facebook að Sigmundur Davíð Gunnlaugsson kæmi inn í næstu ríkisstjórn?

4



Með hlutverk hvaða persónu fer Rúnar Kristinn Rúnarsson í Vorið vaknar sem frumsýnt verður hjá Leikfélagi Akureyrar í lok mánaðarins?

5

Hvaða ástsæla leikkona fer með aðalhlutverkið í kvikmyndinni Gullregn sem nú er sýnd í íslenskum kvikmyndahúsum?

BÍLALEIGUBÍLARNIR ERU KOMNIR Í SÖLU!

SIXT



Nissan X-Trail Tekna - 2019
29.000 km. - Dísel - Sjálfskiptur
Ásett verð: 6.490.000
Tilboð: 5.690.000



Toyota Yaris - 2018
62.000 km. - Bensín - Beinskiptur
Ásett verð: 1.790.000
Tilboð: 1.290.000



Suzuki Baleno - 2019
19.000 km. - Bensín - Beinskiptur
Ásett verð: 2.190.000
Tilboð: 1.790.000



Nissan Pulsar - 2018
60.000 km. - Bensín - Sjálfskiptur
Ásett verð: 2.490.000
Tilboð: 1.990.000



Toyota Corolla - 2017
26.000 km. - Bensín - Beinskiptur
Ásett verð: 2.490.000
Tilboð: 1.790.000

LÆKKAÐ VERÐ – ÓTRÚLEGT ÚRVAL!

SÚPERDAGAR



Birt með fyrirvara um myndu og texta brengl



Skoda Octavia - 2019
34.000 km. - Bensín - Beinskiptur
Ásett verð: 3.490.000
Tilboð: 2.890.000



Nissan Qashqai - 2018
64.000 km. - Dísel - Beinskiptur
Ásett verð: 3.490.000
Tilboð: 2.890.000



Opel Corsa - 2016
135.000 km. - Bensín - Sjálfskiptur
Ásett verð: 1.290.000
Tilboð: 790.000



Toyota Yaris - 2019
32.000 km. - Hybrid - Sjálfskiptur
Ásett verð: 2.890.000
Tilboð: 2.390.000



Chevrolet Spark - 2015
131.000 km. - Bensín - Beinskiptur
Ásett verð: 790.000
Tilboð: 499.000



Toyota Yaris - 2019
34.000 km. - Hybrid - Sjálfskiptur
Ásett verð: 2.890.000
Tilboð: 2.390.000



Opel Astra - 2015
137.000 km. - Bensín - Beinskiptur
Ásett verð: 1.290.000
Tilboð: 790.000



Chevrolet Cruze - 2016
107.000 km. - Bensín - Sjálfskiptur
Ásett verð: 1.990.000
Tilboð: 1.490.000



Toyota CHR - 2018
49.000 km. - Hybrid - Sjálfskiptur
Ásett verð: 3.690.000
Tilboð: 3.190.000



Opel Astra - 2015
119.000 km. - Bensín - Beinskiptur
Ásett verð: 1.490.000
Tilboð: 850.000



Dacia Duster - 2016
128.000 km. - Dísel - Beinskiptur
Ásett verð: 1.990.000
Tilboð: 1.190.000



Opel Mokka - 4x4 - 2015
134.000 km. - Dísel - Beinskiptur
Ásett verð: 1.890.000
Tilboð: 1.290.000



Toyota Yaris - 2018
69.000 km. - Bensín - Beinskiptur
Ásett verð: 1.790.000
Tilboð: 1.290.000



Toyota CHR - 2018
48.000 km. - Hybrid - Sjálfskiptur
Ásett verð: 3.690.000
Tilboð: 3.190.000



SsangYong Tivoli - 2016
161.000 km. - Dísel - Sjálfskiptur
Ásett verð: 2.090.000
Tilboð: 1.390.000



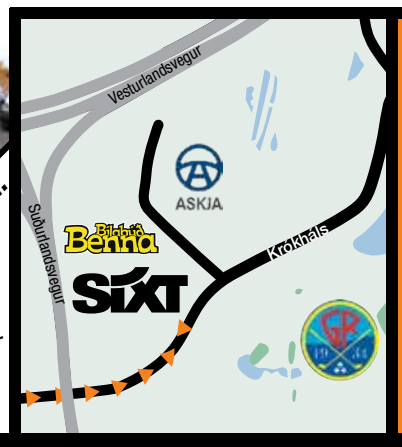
Nissan Micra Acenta - 2019
32.000 km. - Bensín - Beinskiptur
Ásett verð: 2.490.000
Tilboð: 2.090.000



Toyota Corolla - 2018
40.000 km. - Bensín - Sjálfskiptur
Ásett verð: 3.190.000
Tilboð: 2.690.000



Opel Corsa - 2016
136.000 km. - Bensín - Beinskiptur
Ásett verð: 1.190.000
Tilboð: 690.000



Reykjavík
Krókháls 9
540 2035
Opið virka daga frá 9 - 18
Laugardaga frá 12 - 16

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
420 3330
Opið virka daga frá 9 - 18

Bílabankinn
Eirhöfða 11
588 0700
Opið virka daga frá 10 - 18

BÍLALEIGUBÍLAR Á MÖGNUÐUM KJÖRUM! | MEIRA ÚRVAL Á SIXTBILASALA.IS

Gestgjafinn

FISKUR

Fróðleikur um fisk



Almennt borðum við of lítið af fiski og hefur fiskneysla landans farið stöðugt minnkandi undanfarin ár, sérstaklega hjá ungu fólki. Flest okkar hefðu eflaust gott af því að bæta einni til tveimur fiskmáltíðum við matseðil vikunnar enda fiskur almennt talinn hollustufæði sem haldið hefur lífinu í landsmönnum í gegnum tíðina.



Góð áhrif á heilsuna

Áður fyrr var fiskur á borðum nær daglega en nú má teljast gott ef hann er á borðum tvisvar í viku. Út frá lýðheilsusjónarmiðum er þetta áhyggjuefni því fiskur er gríðarlega hollur og hefur fiskneysla verulega góð áhrif á heilsuna. Rannsóknir hafa t.d. sýnt að þeir sem borða fisk tvisvar til þrisvar í vikur eiga síður á hættu að fá hjartaáfall en þeir sem neyta hans sjaldnar. Eins er talið að eðlilegur fóstur-þroski sé háður því að nægjanlegt magn Omega-3 fitusýra, DHA og EPA, sé til staðar á fósturskeiðinu og því er mikilvægt fyrir ófríska konur að neyta fiskmetis í nægjanlegu magni á meðgöngu. Fiskur og sjávarfang er einnig afar prótínríkt og því tilvalin fæða fyrir íþróttafólk.



Hægt að elda á ótal vegu

Feitur fiskur, eins og t.d. lax, lúða og síld, er ríkur af Omega-3 fitusýrum sem skiptir sköpum í frumubúskap okkar. Ef líkaminn fær nægilegt magn af Omega-3 fitusýrum þá nýtir hann það m.a. til þess að mynda boðefni sem hafa áhrif á líðan. Rannsóknir hafa sýnt að oft mælast Omega-3 gildi lág hjá þunglyndissjúklingum. Eins er Omega-3 mikilvægt í framleiðslu á efnasamböndum sem stjórna blóðþrýstingi og blóðstorknun og dregur úr bólgumyndun í líkamanum. Það er því mikil heilsubót fólgin í því að auka hlut fiskmetis í mataræðinu og það ætti ekki að vera svo erfitt, enda hægt að elda fisk á ótal vegu. Það er án efa miklu auðveldara en margt annað sem landinn setur sér gjarnan sem heilsumarkmið um áramót.



Fiskur á tvenna vegu – fyrir heilsuna

Tvær ljúffengar uppskriftir sem leika við bragðlaukana.

Umsjón / Kristín Dröfn Einarsdóttir Myndir / Aldís Pálsdóttir Stílisti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir



Þorskur á marokkóskum nótum

fyrir 4

500 g þorskur, skorinn í stóra bita
gróft sjávarsalt
nýmalaður svartur pipar
2-3 msk. ólífuolía
1 eggaldin, skorið í nokkuð stóra bita
150 g gulrætur, sneiddar
1 rauðlaukur, saxaður
2 hvítlauksgeirar, saxaðir fínt
1 dós niðursoðnir kirsuberjatómatar
2 tsk. paprikuduft
½ tsk. túrmerik
½ tsk. cayenne-pipar
¼ tsk. chili-flögur
¼ tsk. kanill
½ msk. hunang
2 msk. kapers

Stráið salti og pipar á fiskinn og setjið til hliðar. Hitið olíu á pönnu og steikið eggaldin, gulrætur og lauk þar til grænmetið er aðeins farið að taka lit. Bætið hvítlauk saman við og steikið áfram í nokkrar mín. Setjið tómata og krydd út í og látið þetta malla saman í 5-10 mín. eða þar til gulræturnar eru eldaðar í gegn. Bætið hunangi saman við ásamt kapers og raðið síðan fiskbitunum ofan í grænmetiskássuna. Setjið lok á pönnuna og látið þetta malla saman í u.þ.b. 10 mín. eða þar til fiskurinn er eldaður í gegn. Berið fram.

Þorskur á marokkóskum nótum.

Þorskur á marokkóskum nótum.



Saltfiskur með smjörbaunum

fyrir 2-4

2 msk. ólífuolía
1 laukur, sneiddur
3-4 hvítlauksgeirar, fínt saxaðir
1 dós smjörbaunir
2 dl grænmetissoð
1 dl hvítvín
1 msk. herbes de provence-kryddblanda
örlítið af chili-flögum
safi úr ½ sítrónu
gróft sjávarsalt
nýmalaður svartur pipar
u.þ.b. 100 g spínat, saxað gróft
500-600 g útvatnaður saltfiskur, skorinn í bita
1 dl svartar ólífur
fersk steinselja

Hitið olíu á pönnu og steikið laukinn við vægan hita í allt að 15 mín. eða þar til hann karamelliserast. Bætið hvítlauk saman við og steikið í nokkrar mín. Skolið baunirnar vel og bætið út í ásamt soði, hvítvíni, kryddblöndu og chili-flögum. Látið malla í 15-20 mín. bætið þá sítrónusafa saman við og merjið baunirnar gróft með gaffli. Bragðbætið með salti og pipar, gætið þess þó vel að salta ekki of mikið þar sem fiskurinn og ólífurnar eiga eftir að bætast við. Ef baunamaukið er mjög þykkt er gott að bæta svolitlu soði eða hvítvíni saman við. Setjið spínat út í og búið til pláss fyrir fiskinn á pönnunni. Raðið fiskstykkjunum ofan í baunablönduna og dreifið ólífum yfir, setjið lok á pönnuna og látið malla í u.þ.b 10 mín. eða þar til fiskurinn er eldaður í gegn. Stráið gjarnan ferskri steinselju yfir og berið fram með sítrónusneiðum.



Gott & gagnlegt

Hrísgrjóna – trix

Nú til dags er gróft salt mun algengara í matargerð en fínt. Margir nota samt sem áður fíngert borðsalt sem oft er geymt í fallegum staukum í marga mánuði enda ekki mikið magn sem þarf til að bragðbæta matinn. Saltið í þessum staukum á það til að verða hart og kögglar geta stundum myndast. Gott húsráð til að koma í veg fyrir þetta er að setja nokkur hrísgrjón ofan í staukinn með saltinu, hrísgrjónin draga í sig rakann og koma í veg fyrir að kögglar nái að myndast.



Vissir þú ...

... að auðveldlega er hægt að hreinsa öll óhreinindin úr blaðlauk með því að skera hann niður og setja í skál sem fyllt hefur verið með köldu vatni og láta standa í u.þ.b. 15 mínútur. Blaðlaukur, eða púrrulaukur eins og hann er oft nefndur, flýtur nefnilega í vatni þannig að óhreinindi eins og sandur sökkva á botninn. Fyrir þá sem vilja vera vissir um að ekkert „líf“ sé í lauknum má setja 1 tsk. af salti út í vatnið, salt drepur skordýr.



Sniðugt

Notaðu smákökuform til að fá fallegt lag á steiktu eggin þín. Hjartað er tilvalið þegar þú færir elskunni þinni morgunmat í rúmið.



Vissir þú ...

... að ef hvítlaukur er kraminn með hníf verður mun auðveldara að taka hýðið af honum og einnig er auðveldara að skera hann.

Svona er hentugt að skera lárperu

1. Byrjaðu á að skera hana til helminga, settu hnífinn í steininn og snúðu úr.
2. Skerðu svo varlega ofan í lárperuna litlar sneiðar eins og á mynd.
3. Taktu því næst skeið og stingdu undir meðfram hýðinu þannig að þú náir öllu aldinkjötinu upp úr, þannig ættirðu að fá fullkomnar sneiðar.

Þessi aðferð er afar hreinleg og fljótleg að því gefnu að lárperan sé vel þroskuð.







HEINZ
ESTD 1869



BRAUÐTERTA

MEÐ RÆKJUM OG REYKTUM SILUNGI

FYRIR: 8-12 MANNS

HRÁEFNI

4 sneiðar af stóru brauðtertubrauð
400 g Heinz majónes
200 g Philadelphia rjómaostur
250 g reyktur silungur, smátt skorinn
250 g Sælkerafisks rækjur
5 stk egg, soðin og smátt skorin
2 tsk Oscar grænmetiskraftur
6 msk Heinz majónes
3 msk Philadelphia rjómaostur
Hvítlauksspírur og annað til að skreyta

LEIÐBEININGAR

1. Hrærið rjómaostinn og majónesið vel saman. Bætið grænmetiskraftinum saman við blönduna. Setjið silunginn, rækjurnar og eggin út í og blandið vel saman.
2. Mótið brauðtertuna í smelluformi. Setjið fyrst lag af brauði í botninn á smellurforminu og síðan til skiptis salat og brauð, þrjú lög af salati og fjögur af brauði.
3. Takið brauðtertuna úr smelluforminu og smyrjið hana með rjómaost- og majónesblöndu.
4. Skreytið með sítrónu, silungi og dilli.
5. Kryddið með svörtum pipar.

Fjöldi girnilegra uppskrifta á gerumdaginngirnilegan.is

Búst og safar – hollusta eða hvað ...?

Búst og safar hafa notið mikilla vinsælda undanfarin ár og fengið á sig ákveðinn hollustustimpil enda hráefnið sem notað er í þessa drykki yfirleitt nokkuð fjölbreytt og oftast úr jurtaríkinu. *Spínat, hveitigras, ávextir og grænmeti er algengt og sumir setja, fræ, hnetur, ávaxtasafa eða jógúrt einnig saman við. En er þetta form af mat eins hollt og ætla mætti?*

Texti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir



Notið krydd og kryddjurtir til að bragðbæta og minnkið eða sleppið sykri og farið varlega í magn ávaxta.

Sumir næringarfræðingar og læknar hafa bent á að það að taka fæðuna og mauka hana í fljótandi form geri hana óhollari en ella og benda á að mun hollara sé að borða frekar ávextina og grænmetið eitt og sér, sem sagt nota munninn og tennurnar eins og okkur var ætlað frá náttúrunnar hendi. Þannig fær meltingarkerfið okkar nóg að gera, við verðum södd og sykurinn úr fæðunni fer hægt út í blóðrásina, þannig fáum við líka trefjaríka fæðu. Ef við neytum fæðunnar hins vegar í fljótandi formi þá hefur líkaminn miklu minna til að vinna úr, blandarinn er búinn að gera það sem meltingarkerfinu var ætlað að gera. Við verðum því fljótt svöng aftur og blóðsykurinn getur hækkað mjög hratt og fallið jafnhratt aftur með tilheyrandi óþægindum og vanlíðan. Þetta á sérstaklega við ef mikill sykur er í drykkjunum, þar með talinn ávaxtasykurinn sem er í ávöxtunum, of mikill ávaxtasykur er vondur fyrir blóðsykurinn og varhugaverður t.d. fyrir lifrina og því ekki gott fyrir okkur að fá hann í beinni innspýtingu. Ávaxtasykurinn er aftur á móti hollur ef við borðum ávextina ómaukaða og í hófi.

En eru þá þessir safar óhollir með öllu og ómögulegir? Nei, alls ekki, sumir benda nefnilega á að margir borði allt of lítið af ávöxtum og grænmeti og safar og búst geta því aukið neyslu þess hóps sem myndi annars sjaldan eða aldrei borða þessar fæðutegundir. Það er líka ekki alveg sama hvernig samsetning þessara drykkja er, við þurfum að huga að því sem við setjum í drykkina, sem sagt vanda valið og samsetninguna.

Einnig þarf að hafa í huga að búst henta sumum hópum en ekki endilega öðrum, þeir sem eru t.d. með sykursýki hvort sem er af tegund 1 eða tegund 2 ættu ekki að neyta þeirra eða safa nema í sykurfalli. Vel samsett búst getur hentað fólki í mikilli hreyfingu og í ákveðnum íþróttum hentar t.d. vel að drekka orkuríkt búst, einnig henta þau fólki sem er alltaf á hlaupum og hefur lítinn tíma. Hér gildir í raun reglan að allt sé gott í hófi og að fólk sé meðvitað um fæðuna sem það borðar og geri sér grein fyrir því að þótt hráefnið í bústið og safana sé hollt þá verður það minna hollt þegar búið að mauka það.

Notið krydd og kryddjurtir til að bragðbæta og minnkið eða sleppið sykri og farið varlega í magn ávaxta.

Að lokum, drekkið búst og safa í hófi í litlum skömmtum og munið að fæðan er hollust ef við fáum hana í sem minnst unnu formi, sem sagt borðum ávextina og grænmetið líka eins og móðir náttúra skapaði þá.

> ***Við verðum södd og sykurinn úr fæðunni fer hægt út í blóðrásina.***



Ráð til að drekka meira vatn

- Hafðu alltaf ískalt vatn í könnu í ísskápnum.
- Hafðu alltaf klaka í frystinum til að setja út í vatnið þitt.
- Gerðu vatnið girnilegt með því að setja t.d. ber, myntu eða sítrónu- og appelsínusneiðar saman við.
- Frystu klaka með t.d. bláberjum, hindberjum eða rifsberjum í og settu svo nokkra klaka í vatnsglasið eða könnuna, það gerir vatnið frísklegra og fallegra.
- Hafðu það fyrir reglu að drekka eitt vatnsglas með hverjum kaffibolla.
- Drekktu alltaf vatn með matnum. Ef gos er borið fram með mat og þú ætlar að neyta þess, drekktu þá fyrst a.m.k. eitt vatnsglas áður en þú hellir gosi í glasið, þannig drekkurðu minna gos.
- Vertu með vatn í flösku í töskunni þinni eða í bílnum, þá eru minni líkur á að þú kaupir gos eða aðra óholla drykki við þorsta.
- Ef þú ætlar að kaupa þér gosdrykk, keyptu þá kolsýrt vatn fremur en sykraðan drykk, þannig færðu gosáhrifin án sykursins. Mundu vatn er besti svaladrykkurinn.



Nokkrar góðar reglur um búst og safa

1. **Setjið ávallt einhverja fitu í bústið, t.d. gríska jógúrt, hún er með 9,3 g af fitu í hverjum 100 g og gerir það að verkum að sykurinn fer aðeins hægar út í blóðið.**



2. **Settu fræ, eins og hörfræ eða chiafræ, út í þegar búið er að blanda öllu saman.**
3. **Reyndu eins og hægt er að komast hjá því að bæta við sírópi, sykri eða hunangi.**
4. **Passið samsetninguna á ávöxtunum sem settir eru út í bústið. Bananar innihalda að meðaltali 20,2 g af kolvetnum í hverjum 100 g á meðan jarðarber innihalda 4,8 g í sama magni. Hægt er að sjá kolvetnainnihald og næringargildi ávaxta og fleiri matvæla inn á vef matis.is.**



5. **Skyr er prótínríkt og hentar því vel fyrir þá sem þurfa á prótíni að halda en þá er mikilvægt að nota hreint skyr.**



6. **Reynið að hafa hráefnið fjölbreytt, ekki nota alltaf það sama en passið að skoða vel næringargildin t.d. inn á vef matis.is**
7. **Ef nota á ávaxtasafa í safann eða bústið notið þá ferskan nýkreistan safa, ekki keyptan safa.**
8. **Ekki sía hratið frá, hafið eins mikið af því með og hægt er.**
9. **Engifer er vinsælt í safa og búst en passið að nota ekki of mikið því engifer er sterkt og getur verið ertandi fyrir magann.**









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

Það sem okkur finnst áberandi og spennandi í dag eru lituð teppi, terrazzo-flísar eða -borðplötur, Oregon Pine-viður, krómað stál og plöntur, í raun þetta „late 80's vibe“.

Texti / María Erla Kjartansdóttir Myndir / Unnur Magna

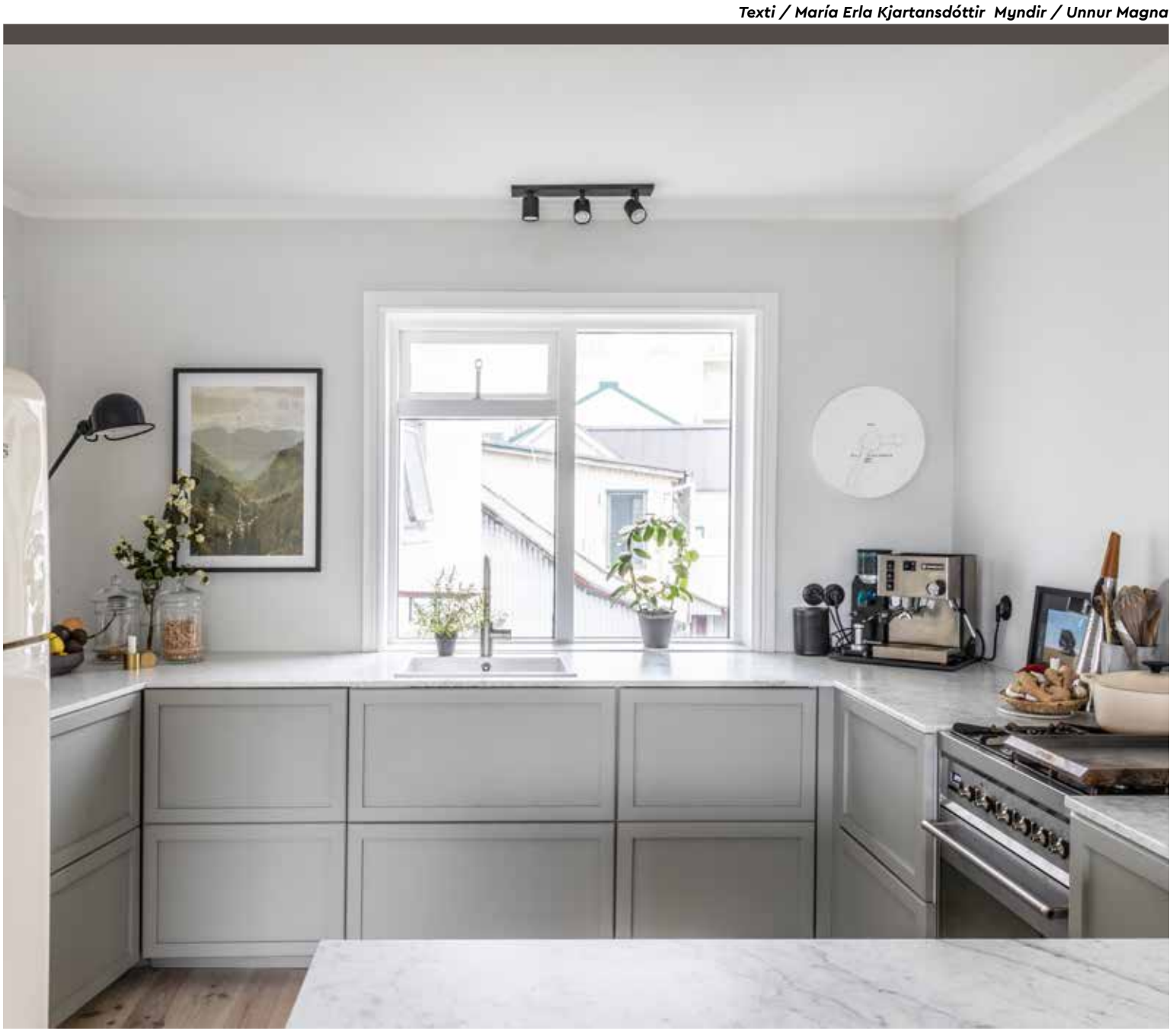


„Okkar stíll er mjög fjölbreyttur, í hverju verkefni fyrir sig reynum við að ná því besta úr hverju rými og er lykillinn þar að endurtaka sig ekki og skapa hverju verkefni sína sérstöðu,“ segja þau, aðspurð um hvað einkenni stíl HAF STUDIO. „Við hrífumst mest af náttúrulegum efnum og erum undir áhrifum frá ítalskri, skandinavískri og japanskri hönnun. Svo finnst okkur reyndar flest fallegt í réttu samhengi.“









„Það má segja að með þessu séum við að sameina hágæða sérsmíði við fjöldaframleidda praktíska hluti IKEA.“

Sameina hágæða sérsmíði við fjöldaframleidda praktíska hluti IKEA

HAF STUDIO tekur að sér fjölbreytt verkefni, allt frá hönnun veitingastaða, verslana, skrifstofa og heimila til hönnunar á húsgögnum og hlutum. *Hafsteinn Júlíusson hönnuður og Karitas Sveinsdóttir innanhússarkitekt, hjá HAF STUDIO, segja mikla grósku vera í innanhússhönnun um þessar mundir og er fullt af spennandi hlutum í gangi hjá fyrirtækinu.*

Það er fullt í gangi og margt ólíkt,“ segir Hafsteinn Júlíusson, hönnuður hjá HAF STUDIO, þegar hann er spurður hvað sé áberandi í innanhússhönnun um þessar mundir. „Það sem okkur finnst áberandi og spennandi í dag eru lituð teppi, terrazzo-flísar eða -borðplötur, Oregon Pine-viður, krómað stál og plöntur, í raun þetta „late 80's vibe“.“

Að hans sögn er HAF STUDIO rekið sem vinnustofu hönnuða og arkitekta. „HAF STUDIO tekur að sér fjölbreytt verkefni, allt frá hönnun veitingastaða, verslana, skrifstofa og heimila til hönnunar á húsgögnum og hlutum. Nýverið fórum við einnig af stað með ráðgjöf fyrir heimili sem hefur verið mjög vinsæl viðbót við starfsemi okkar. Fyrir ári síðan fluttum við vinnustofuna okkar í gamla verbúð við Geirsgötu 7. Ásamt því létum við gamlan draum verða að veruleika og opnuðum verslun og sýningarsal á neðri hæð verbúðarinnar en vinnustofan er á efri hæðinni,“ segir Hafsteinn.

Hafsteinn er útskrifaður vöruhönnuður frá Listaháskóla Íslands og með masters-gráðu í innanhúss- og iðnhönnun frá SPD í Milano og er Karitas Sveinsdóttir útskrifuð sem innanhússarkitekt frá IED Milano. „Ásamt því að vera að hanna rými þá höfum við mikinn áhuga á hönnun á húsgögnum og hlutum,“ segir hún. „Við bjóðum því upp á ýmsar vörur í HAF STORE hvort sem það er sérhönnun á húsgögnum og hlutum frá okkur eða aðra vel valda hluti frá erlendum merkjum sem finnast ekki annars staðar á Íslandi.“

Eruð þið aðallega að vinna fyrir einstaklinga eða fyrirtæki?

„Undanfarin ár höfum við meira unnið fyrir fyrirtæki en síðustu misseri höfum við verið að bæta við okkur heimilum og sýningaríbúðum fyrir byggingaverktaka. Einstaklingar eða fyrirtæki hafa samband við okkur varðandi verkefni sem þau hafa í huga. Eftir það er yfirleitt vaninn að hittast og fara yfir málin og út frá því gerum við verk- og kostnaðaráætlun. Við förum síðan vel yfir markmið verkefnisins og leggjum mikið upp úr því að það sé unnið í góðu samráði við verkkaupa. Samvinna og uppbyggileg gagnrýni er mikilvæg í okkar vinnu. Flest verkefni vinnum við í þrívídd og kynnum þau fyrir verkkaupa, ef það er svo samþykkt útfærum við verk- og smíðateikningar. Svo er mikilvægt að fylgja eftir framkvæmd þangað til verkinu er lokið.“

HAF STUDIO hefur verið að vinna að mörgum verkefnum, má þar nefna veitingastaðinn YUZU, VIGTINA sem er bakarí í Vestmannaeyjum og svo hefur fyrirtækið hannað framhliðar á IKEA-innréttingar.

„HAF FRONT er ný lína af framhliðum fyrir IKEA-innréttingar, við erum að framleiða þetta í Litháen og hver framhlið er með gegnheilum eikarlista og spónlögðu MDF í miðju. Þannig að það eru engar kantlímingar og þess vegna ætti endingin að vera góð. Þessi lína kemur í eik og erum við með nokkur litbrigði af henni, eins getum við sérpantað hvaða lit sem er. Það má segja að með þessu séum við að sameina hágæða sérsmíði við fjöldaframleidda praktíska hluti IKEA. Við lítum á eldhússinnréttingu sem eitt mikilvægasta húsgagn hvers heimilis og því finnst okkur það skipta miklu máli að útlitið sé fallegt. Að okkar mati eru innvols og grunnskápar frá IKEA með því betra sem er í boði og því nýtum við okkur það.“

Sjáið þið fyrir ykkur að auka úrvalið, bæta við litum og öðrum útgáfum af framhliðum?

„Já það er fullt af hugmyndum á teikniborðinu, næsta lína verður væntanlega kynnt upp úr áramótum.“

LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI











GRANÍT STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is

Texti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir Myndir / Frá framleiðanda

Hús & híbýli
HÖNNUN



Spunastóllinn

„Spun chair“ – Thomas Heatherwick

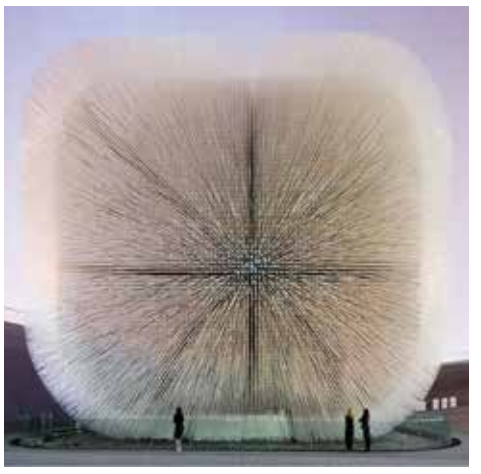
Afkastamikill hönnuður sem hefur hannað formfögur húsgögn, listaverk, byggingar og minnismerki um allan heim.



Thomas Alexander Heatherwick.

Bretinn Thomas Alexander Heatherwick, fæddur árið 1970, er með þekktari nöfnum í arkitekta- og hönnunarheiminum í dag og hefur hlotið fjölda verðlauna. Hann lærði þrívíddarhönnun í Manchester Polytechnic and the Royal College of Art og stofnaði árið 1994 Heatherwick – studio sem er gríðarlega þekkt og stór hönnunar- og arkitektastofa í London. Þrátt fyrir nokkuð ungan aldur hefur Heatherwick hannað fjöldann allan af byggingum, húsgögnum, listaverkum og minnismerkjum um heim allan en hann hefur einnig komið að borgarskipulagi. Meðal þekktustu verka sem Heatherwick hefur unnið við eru Olympíueldstæðið (Olympic Cauldron) í London árið 2012, UK Pavilion á heimssýningunni í Sjanghaí árið 2010, New Routmaster-tveggja hæða strætó og Vessel í New York svo fátt eitt sé nefnt.

En Heatherwick hefur einnig hannað skemmtileg og formfögur húsgögn og er Spunastóllinn einna þekktastur. Óhætt er að telja hann til hönnunarklassíkur þrátt fyrir að vera ekki mjög gamall en hann var hannaður árið 2010 í samstarfi við ítalska húsgagnaframleiðandann Magis. Stóllinn sem minnir á snældu er í senn frumlegur, nýstárlegur og forvitnilegur án þess að slegið sé af notagildinu. Í raun má segja að Spunastóllinn hafi fleiri en einn tilgang; til að sitja í, til að skemmta sér í og til að horfa á því hann er formfagur frá öllum hliðum og prýðir umhverfið. Stóllinn er heilsteyptur úr níðsterka gerviefninu pólýetýlen og því er hægt að hafa hann úti sem inni. Hann er eins frá öllum hliðum og er þægilegur að sitja í en allra skemmtilegast er þó að taka nokkra snúninga í honum.



UK Pavilion í Sjanghaí.



Vessel í New York.

KYNNING

Texti / Ragna Gestsdóttir Myndir / Aðsendar

Stúdíó Birtingur
Í SAMSTARFI VIÐ MUNUM

„Líklegri að ná markmiðum okkar ef þau eru skrifuð niður“

Munum dagbækurnar eru nú gefnar út fimmta árið í röð, en bækurnar og námskeið þeim tengd hafa notið mikilla vinsælda frá upphafi. *Hróður bókanna hefur borist erlendis, en þar eru þær gefnar út annað árið í röð.*



Þóra Hrund Guðbrandsdóttir, viðskipta- og markaðsfræðingur og Erla Björnsdóttir sálfræðingur og doktor í líf og læknavísindum.

Við erum báðar með mikla ástríðu fyrir dagbókum og fannst vanta þessa fullkomnu dagbók sem við vorum að leita að, þannig að við fengum hugmynd að gefa út okkar eigin dagbók sem innihéldi alla þá þætti sem við vorum að leita að,“ segir Þóra Hrund Guðbrandsdóttir viðskipta- og markaðsfræðingur um tilurð þess að hún og Erla Björnsdóttir sálfræðingur og doktor í líf og læknavísindum ákváðu fyrir fimm árum síðan að gefa út Munum dagbækurnar.

„Bókin átti í byrjun að vera lítið ástríðuverkefni og við runnum blint í sjóinn með verkefnið. 3000 eintaka upplag seldist upp á fjórum dögum og við létum prenta 3000 eintök til viðbótar og það upplag seldist upp á viku. Þetta var miklu meira en við áttum von á í upphafi.“

Aukin sala og sífelld þróun

Upplagið var aukið smátt og smátt og í ár eru prentaðar 10 þúsund bækur, enda fer salan upp á við á hverju ári. „Við höfum kallað eftir áliti þeirra sem nota bækurnar, bæði því sem betur mætti fara og því sem fólk er ánægt með,“ segir Þóra. „Bókin er alltaf í þróun og við gerum örlitlar breytingar á bókinni á milli ára, en rauði þráðurinn er markmiðasetning og tímastjórnun, efling til framkvæmda og á jákvæðri og þakklátri hugsun.“

Munum dagbækurnar eru gefnar út annað árið í röð erlendis. „Við erum að hasla okkur völl á erlendum markaði sem er rosa spennandi og tækifæri þar á vexti. Bækurnar eru vinsælar í Eistlandi, Lettlandi og Litháen, þær eru seldar í Bretlandi og Skandinavíu, og við vorum að gera samning við stærsta bókadreifingaraðilann í Danmörku. Sala á dagbókum og bullet journals hefur aldrei verið meiri en núna og vex þrátt fyrir tæknina sem við búum við í dag,“ segir Þóra.



„Þetta segir okkur það að þó að fólk sé að nýta sér tæknina sem er til staðar þá er það líka að skrifa niður, og það er þessi tenging við hugann sem við fáum við að skrifa niður og rannsóknir hafa sýnt að við erum strax líklegri til að ná markmiðum okkar ef við skrifum þau niður. Það eru einhverjir töfrar sem gerast þegar maður skrifar markmiðin niður.“

Námskeið og fyrirlestrar styðjast við dagbókina

Munum bjóða einnig upp á fyrirlestra fyrir fyrirtæki og námskeið fyrir fyrirtæki og einstaklinga. „Námskeiðið styðst við bókina, þar er farið í ákveðna sjálfsvinnu og við kennum fólki hvernig það getur notað bókina sem verkfæri í þeirri vinnu og hvernig má auðvelda skipulag og utanumhald á markmiðum,“ segir Þóra. „Allir reitir í bókinni eru með hugsun á bak við, og það eru rannsóknir á bak við þá alla sem sýna fram á að ákveðin framsetning er líklegri til að hámarka árangur, forgangsröðun hefur áhrif á afköst og svo framvegis. Það er hugsun á bak við allt í bókinni.“

Nánari upplýsingar má finna á munum.is.

Útsala

Allt að 70% afsláttur*

*Gildir ekki af sérpöntunum.

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

i-t.is

INNRÉTTINGAR & TÆKI
- fyrir þitt heimili



Þann er gott að fræða sem sjálfur vill læra

Þótt áhuginn og þekkingarþorstinn reki menn af stað á námskeið er ekki þar með sagt að þeir hafi lag á að nýta sér þá fræðslu sem þar fer fram. Of margir telja að til að ná tökum á námsefni nægi að sitja í tímum en það er yfirleitt ekki svo. Námskeið enda sjaldnast með prófum og kennarar gera ekki kröfu um að heimaverkefnum sé skilað. Það er nemandanum því í sjálfsvald sett hversu mikið hann leggur á sig og af hve mikilli natni hann vinnur. Flestir sem fara á námskeið eru í fullri vinnu og starfsorkan er oft lítil að loknum löngum og ströngum vinnudegi. Til að námskeiðið nýtist sem best er gott að hafa í huga að skipulag og ákveðinn agi geta fleytt manni langt. Eftirfarandi er því mikilvægt:

- Að gefa sér að minnsta kosti eina klukkustund til að undirbúa sig fyrir hvern tíma.
- Ef þú ert að læra einhvers konar handverk er ekkert mikilvægara til að ná tökum á nýrri tækni en þjálfun. Það margborgar sig að æfa réttu handtökin heima.
- Að lesa sér til um efnið víðar en í þeim bókum sem notaðar eru í kennslunni.
- Að skrifa hjá sér allar gagnlegar upplýsingar í tímum og fara yfir glósurnar þegar heim kemur.
- Að líta á þetta sem vinnu og taka á því í samræmi við það.

Texti / Steingerður Steinarsdóttir



Mennt er máttur

Nú á dögum er viðurkennt að hæfni mannsins til að læra minnkar lítið með árunum. *Allir geta bætt við sig nýrri þekkingu og notið þess að takast á við ný viðfangsefni óháð aldri. Rannsóknir sýna jafnframt að þeir sem stíga út fyrir þægindarammann reglulega og reyna sig við eitthvað alveg nýtt eru líklegri en hinir til að halda andlegum kröftum langt fram á efri ár.*

Námskeið eru að því leyti frábrugðin hefðbundnu námi að oftast sækir fólk þau af einskærum áhuga. Flestir ætla sér fyrst og fremst að hafa bæði gagn og gaman af. En til þess að það megi verða er nokkuð sniðugt að hafa eftirfarandi atriði í huga áður en menn skrá sig í eitthvert nám:

- Kynntu þér námsefnið fyrirfram og athugaðu hvort það stenst væntingar þínar og hvort það sé byggt á viðurkenndum og góðum gögnum.
- Kynntu þér fyrirfram hvað námskeiðið kostar og einnig þær reglur sem gilda um endurgreiðslu.
- Reyndu að hafa uppi á einhverjum sem sótt hefur þetta tiltekna námskeið og spurðu hann spjörunum úr.
- Aflaðu þér upplýsinga um kennarann. Athugaðu að þótt viðkomandi sé mjög fróður í því fagi sem hann kennir er ekki öruggt að honum láti vel að miðla þekkingu sinni.
- Ef þú ætlar að afla þér viðbótarþekkingar á einhverju sviði er mjög mikilvægt að þú gerir þér grein fyrir því hvort þetta ákveðna námskeið henti til þess. Margir hafa lent í því að námskeiðinu er ætlað að kenna undirstöðuatriði sem þeir kunna fyrir og bæta því engu við þekkingu sína.

> ***Reyndu að hafa uppi á einhverjum sem sótt hefur þetta tiltekna námskeið og spurðu hann spjörunum úr.***

Deildu þekkingunni

Eitt af því sem er skemmtilegast við að læra er að menn geta miðlað þekkingu sinni áfram og beitt henni á öllum sviðum lífsins. Mörg rök hníga að því að ný hæfni og geta muni ávallt skila sér og þótt manneskja vinni við tölvur en kjósi að læra að hekla munu þeir hugsanaferlar og handahreyfingar sem hekl krefst nýtast henni í starfi. Ný þekking þjálfar heilann, opnar nýja sýn og hjálpar manneskjunni að finna betri leiðir til að vinna starf sitt.

Deildu þess vegna með öðrum því sem þú hefur lært og gerstu jafnvel kennari eða lærifaðir annarra. Það er einstaklega skemmtileg leið til að kynnast faginu betur og skynja það frá nýju sjónarhorni. Allir ættu því að einsetja sér að læra eitthvað nýtt alla ævi hvort sem þeir kjósa að tileinka sér árlega nýja þekkingu, daglega eða vikulega.

Æfingin skapar meistarann

Alla nýja þekkingu þarf að æfa og eftir að námi lýkur er gott að halda þekkingu sinni við og bæta við hana með því nota hana. Við búum auk þess í samfélagi þar sem upplýsingar eru mjög aðgengilegar og á Netinu má nálgast myndbönd sem sýna ótrúlegustu hluti. Þekkingarþorsti og löngun til að fræðast fleytir fólk ákaflega langt og þau undirstöðuatriði sem það lærði á námskeiðum geta nýst til að ná fullkomnum tökum á hvaða viðfangsefni sem er. Hér eru nokkar leiðir til að viðhalda þekkingu og auka hana einn og sjálfur:

- *Lestu í minnsta kosti hálftíma á dag eitthvað um efnið.*
- *Hlustaðu á hljóðbækur.*
- *Fylgstu með bloggsíðum sem fjalla um áhugamál þín.*
- *Notfærðu þér Netið til að finna upplýsingar, myndbönd og fleira sem gagnast.*
- *Prófaðu að gera hlutina sjálfur, t.d. má finna kennslumyndbönd á Netinu í útsaumi, hekli, viðgerð á bílum, rafmagnstækjum og hvernig á að gera hlutina í tölvunni.*
- *Horfðu á TED-fyrirlestra. Þeir eru ókeypis, um fjölbreytileg málefni og það eru sérfræðingar sem tala.*





Ingibergur Þorkelsson, fyrir miðju, ásamt Axel Bragasyni og Álfheiði Evu Óladóttur.

Margvísleg námskeið á vegum Dáleiðsluskóla Íslands

Sífellt fleiri Íslendingar nýta sér klíníska dáleiðslu til að vinna bug á ýmsum kvillum og sjúkdómum. *Fram undan eru spennandi námskeið hjá Dáleiðsluskóla Íslands.*

Undanfarin ár hafa sífellt fleiri Íslendingar nýtt sér klíníska dáleiðslu til að vinna bug á ýmsum andlegum kvillum og geðvefrænum sjúkdómum. Að sögn Ingibergs Þorkelssonar, skólastjóra Dáleiðsluskóla Íslands og klínísks dáleiðara, er hægt að nýta dáleiðslu til að komast fram hjá eins konar „eldvegg“ sem venjulega ver undirvitundina. „Klínísk meðferðardáleiðsla snýst um að finna orsök vandans í undirvitundinni og fjarlægja hana þannig að einkennin hverfa. Allar minningar okkar eru geymdar í undirvitundinni ásamt öllum venjum, viðbrögðum og skoðunum. Með þróuðum aðferðum er hægt að endurforrita þessar venjur og leysa upp tilfinningar sem fylgdu áföllum og sem eru fastar.“

Námskeið í meðferðardáleiðslu hefst 7. febrúar

Aðsókn í nám við Dáleiðsluskóla Íslands hefur aukist jafnt og þétt undanfarin ár enda býður skólinn upp á mjög áhugaverð námskeið sem hafa gert fjölda fólks kleift að vinna úr eigin vandamálum auk þess að hjálpa öðrum.

Árið 2020 verður meðferðardáleiðsla kennd í tveimur hlutum að sögn Ingibergs. Fyrst er boðið upp á grunnnám sem hefst 7. febrúar og síðan hefst framhaldsnám í október. „Á grunnnámskeiðinu er kennt skv. bók Roy Hunter, Listin að dáleiða. Nemendur læra að dáleiða og dýpka ástandið og skiptist á bein kennsla og æfingar. Kennd er sjálfsdáleiðsla og fjölbreyttar aðferðir til að ná árangri fyrir dáleiðsluþegann. Útskriftarnemar geta nýtt sér námið strax eftir útskrift.“

Kennarar grunnnámsins eru Axel Braga, sjúkraþjálfari, fimleikaþjálfari og klínískur dáleiðari, Álfheiður Eva Óladóttir sem hefur BA-gráðu í sálfræði, er klínískur dáleiðari og rekur eigin stofu og Michal Cieslakowski, heimsþekktur dáleiðari sem kennir sjálfsdáleiðslu, auk skólastjórans, Ingibergs Þorkelssonar.

Í framhaldsnáminu er kennd Hugræn endurforritun sem einnig kallast Djúpmeðferð. Hún byggir á Yager-meðferð, persónuþáttameðferð og endurlitsdáleiðslu. Höfundar meðferðanna eru þekktir bandarískir og ástralskir sálfræðingar og nýjasta meðferðin var fyrst kynnt árið 2012. Ingibergur Þorkelsson hefur sameinað þessar meðferðir í afar áhrifaríka meðferð. „Á framhaldsnámskeiðinu er enn fremur kennt EMDR fyrir dáleiðendur sem nýtist við úrvinnslu áfalla. Eftir próf útskrifast nemendur sem klínískir dáleiðendur (e. Certified Clincal Hypnotherapist).“

Ótrúlega margt hægt að bæta með meðferðardáleiðslu

Með dáleiðslu er hægt að uppræta afleiðingar ýmissa áfalla sem oft birtast sem kvíði, fíkn, sorg, þunglyndi og vefjagigt segir Ingibergur. Hægt sé að leysa dáleiðsluþega úr „álögum“ sem eru afleiðing innrætingar og mótunar í uppvexti. „Oft er hægt að vinna bug á berkjuastma, ofnæmi og mígreni og auðvelda þungun þegar ekki finnast líkamlegar orsakir. Hægt er að undirbúa þá sem eru að fara í aðgerðir þannig að þær heppnist betur og sár grói hraðar. Að lokum má nefna að hægt er að auka færni í íþróttum og losna við fælni á borð við þá að tala opinberlega, prófkvíða, flughræðslu, geitungafælni, innilokunarkennd og margt fleira. Auk þess getur dáleiðslan minnkað króníska verki.“

> ***Aðsókn í nám við Dáleiðsluskóla Íslands hefur aukist jafnt og þétt undanfarin ár.***

Hlýtur að verða hluti af heilbrigðiskerfinu á næstu árum

„Það hefur orðið mjög mikil breyting á afstöðu fólks til meðferðardáleiðslu á undanförnum árum,“ segir Ingibergur. Það verður sífellt augljósara að árangur af meðferðinni er bæði mikill og skjótur segir hann. „Meðferðardáleiðsla hlýtur að verða hluti af heilbrigðiskerfinu áður en langt um líður.“

Sjálfsdáleiðsla og skírdreymi fyrir almenning

Dagana 9. og 10. maí heldur Dáleiðsluskóli Íslands námskeið í sjálfsdáleiðslu og skírdreymi (e. lucid dreaming). „Í sjálfsdáleiðsluhlutanum verða kenndar afar öflugar aðferðir til að ná stjórn á eigin huga og í skírdreymishlutanum er kennt hvernig hægt er að ná stjórn á draumum sínum. Allt er hægt í draumi og einungis ímyndunaraflið sem takmarkar hvað er hægt að gera.“

Nánari upplýsingar og skráning á dáleiðsla.is.

Mælir heils hugar með Dáleiðsluskóla Íslands

Hvernig nýttist námið í Dáleiðsluskóla Íslands þér?

Auður Árnadóttir lauk framhaldsnámi við Dáleiðsluskóla Íslands í maí 2018 og hefur starfað síðan sem klínískur dáleiðari. Síðasta haust sat hún námskeiðið EMDR fyrir dáleiðara. „Námið við Dáleiðsluskóla Íslands hefur nýst mér mjög vel og skapað mér atvinnu sem er bæði krefjandi en líka mjög gefandi. Mér finnst stórkostlegt að sjá hvernig hægt er að finna rót allskyns vandamála og leysa upp gamla tilfinningahnúta í dáleiðslu, jafnvel að vinna með þunga sorg og sjá fólk fara frá mér glaðara en þegar það kom inn.“



Hvernig breytti meðferðardáleiðslan þér persónulega?

„Meðferðardáleiðslan hefur gefið mér meira sjálfstraust og meðal annars losað mig við sviðsskrekk sem hefti mig verulega. Eftir dáleiðsluna held ég betur ró minni og líðanin er allt önnur.“

Getur þú mælt með námi í Dáleiðsluskóla Íslands?

„Já það geri ég heils hugar. Við lærum að nálgast okkar innri huga á þann hátt að við gerum hið ómeðvitaða meðvitað og höfum stjórn á eigin lífi.“

Auður Árnadóttir.

Texti / Sigrún Guðjohnsen Mynd / Birta Rán Björgvinsdóttir

a

Albumm

TÓNLIST

„Við þurfum öll á hjálp að halda einhvern tímann“

*Tónlistarkonan **María Magnúsdóttir**, eða Mimra, fékk mikið lof fyrir plötu sína Sinking Island sem kom út árið 2017. Í kjölfarið hefur hún reglulega gefið út lög, nú síðast Right Were You Belong sem kom út fyrir stuttu og er ætlað að vera uppörvandi fyrir ástvin sem glímir við andleg veikindi.*



Tónlistarkonan María Magnúsdóttir, eða Mimra, fékk mikið lof fyrir plötu sína.

Lagið samdi ég þarsíðasta vor og það kom frekar hratt til mín. Ég fékk svo Zöe Ruth Erwin, sem er geggjaður pródúsent, til að setja það með mér í nýjan búning og þetta er lokaútgáfan,“ segir María stolt og bætir við að lagið hafi orðið „bjartara“ í höndunum á Zöe. „Okkur fannst svo viðeigandi að gefa lagið út núna í janúar þegar jólin eru yfirstaðin og skammdegið loks að hörfa.“

María stundaði nám við tónlistarskólann Goldsmiths University í London frá árunum 2015-2016 og lauk þar meistaragráðu í tónlist. Lokaverkefni hennar í skólanum var fyrrnefnd plata hennar Sinking Island, sem hún tók upp í hljóðveri skólans Goldsmiths Music Studios, en platan hlaut mikið lof. Spurð hvort það sé von á annarri plötu frá henni segir María að það sé ekki langt í að hún byrji að vinna í nýrri plötu. „Eins og er hef ég einbeitt mér að því að gefa út eitt og eitt lag, í samvinnu við mismunandi pródúsenta. Það hefur verið hrikalega gaman. En nú ætla ég að loka mig af, fara út í smávegis tilraunastarfsemi og gera bara nákvæmlega það sem ég vil með músíkina.“

> „Tónlistarkonur sem ég þekki segja flestar að þær hafi skipulagt tímann betur og oft orðið afkastameiri eftir að hafa eignast barn.“

Eins og fyrr segir á nýjasta lag hennar, Right Were you Belong, að vera uppörvandi fyrir ástvin sem glímir við andleg veikindi og endurspeglar textinn það, en þar segir: „Ég get ekki fjarlægt vandamálin þín en ég er til staðar fyrir þig. Við þurfum öll á hjálp að halda einhvern tímann. Þú ert á réttum stað og á réttri leið.“ Lagið hefur María flutt nokkrum sinnum á tónleikum og hlotið góðar undirtektir.

Nýorðin móðir

Líf Maríu snýst þó ekki bara um tónlist því hún eignaðist sitt fyrsta barn, dóttur, fyrir um sjö vikum og segir hún að dóttirin eigi hug sinn allan. Spurð hvernig gangi að tvinna saman tónlistina og móðurhlutverkið segist hún bara eiga eftir að finna almennilega út úr því hvernig hún ætli að gera það. „Tónlistarkonur sem ég þekki segja flestar að þær hafi skipulagt tímann betur og oft orðið afkastameiri eftir að hafa eignast barn, ég stefni bara að því með tímanum,“ segir hún róleg og brosir.

En hvað finnst henni um íslenska tónlist í dag? „Ég er hrifin af mörgu sem er í gangi. Hef til dæmis hlustað endalaust á Cell7 og Hrím undanfarið. Það er bara mikil gróska og standardinn hár, en það er ekkert nýtt, búið að vera þannig í mörg ár og við getum verið stolt af því,“ segir hún og bætir við að það sem helst mætti betur fara sé að tónleikahaldarar og útvarpsstöðvar passi upp á að gleyma ekki að bóka og spila tónlist með og eftir konur. Tölur sýni að það sé enn ábótavant. „Eins mætti fjölga tónleikastöðum í Reykjavík. Borgin mætti líka leggja meira til málanna. Róðurinn er oft erfiður fyrir staðina sem fyrir eru og þeir þurfa því sorglega oft að hætta.“

Sjálf segist hún ætla að einbeita sér að því að læra betur á mömmuhlutverkið og „elska þennan nýja einstakling“ í lífi sínu. Stefnan sé svo að fylgja nýja laginu eftir með tónleikum með vorinu.



Afmælisútgáfa af Sexy Saturn

Tónlistarmaðurinn Birgir Sigurðsson, eða Bix eins og hann er iðulega kallaður, var að senda frá sér sérstaka tuttugu ára afmælisútgáfu af plötunni Sexy Saturn.

Bix er einn af frumkvöðlum raftónlistar á Íslandi og hefur komið víða við á löngum og skemmtilegum ferli. Hann vakti fyrst athygli snemma á tíunda áratugnum með „old school hardcore“-sveitum eins og Mind in Motion og Di Di Seven og hefur síðan þá unnið með ýmsum þekktum nöfnum í tónlistarbransanum enda þykir hann lunkinn framleiðandi. Um þessar mundir er Bix með mörg járn í eldinum og vinnur m.a. hörðum höndum að stórri plötu sem lítur dagsins ljós á næstu mánuðum. Við á Albumm setjum Sexy Saturn í eyrun og bíðum spennt eftir nýju plötunni, en Sexy Saturn er komin á allar helstu streymisveitur og á Albumm.is.

Mynd / Brynjar Snær



Mynd / Eyþís Klara

Texti / Steinar Fjeldsted

Sparkaði upp hurðinni á stúdíóinu og heimtaði að fá að vera með

Hljómsveitin Captain Syrup sendi frá sér sína þriðju plötu á dögunum en hún ber heitið Eyrarland. Platan inniheldur níu lög og var öll tekin upp síðastliðið sumar. Rapparinn Elli Grill kemur fyrir í einu lagi á plötunni, Sumar á Sýru, en að sögn hljómsveitarmeðlima sparkaði hann upp hurðinni á stúdíóinu og heimtaði að fá að vera með. Platan verður gefin út í takmörkuðu upplagi á kasettum og vínyl á komandi vikum en hún er komin á allar helstu streymisveitur. Eyrarland er tekin upp af Ísak Erni Guðmundssyni, Axel Flex Arnason annaðist mix og masteringu og Björn Heimir Önundarson sá um hönnun og teikninguna á plötuumslaginu.

Glatað tækifæri

Tónlistarmaðurinn Myrkvi var að senda frá sér sitt fyrsta lag, Sér um sig, en að hans sögn fjallar lagið um „manneskju sem maður hittir af og til á lífsleiðinni en þrátt fyrir sterka strauma verður aldrei neitt úr því.“

Myrkvi er listamannsnafn Magnúsar Thorlacius en hann kom fram á sjónarsviðið árið 2014 þegar hann stofnaði indie-rokk hljómsveitina Vio. Sama ár varð sveitin sigurvegari Músíktilrauna og Magnús valinn besti söngvari keppninnar. Fyrsta lag þeirra, You Lost It, naut vinsælda það ár og var sveitin tilnefnd sem Nýliði ársins á Íslensku tónlistarverðlaununum. Fyrsta platan, Dive In, varð sömuleiðis vinsæl, lagið Liðnar árstíðir eitt mest spilaða lag ársins 2015 á Rás 2 og platan tilnefnd sem rokkplata ársins á Íslensku tónlistarverðlaununum.



Myndin / Melina Rahjen

Nú er Magnús að kynna til leiks sinn persónulega hljóm sem Myrkvi en tónlist hans dregur fram ljúfa mynd; lög með hlýlegum laglínum sem einkennast af ferskum en kunnuglegum blæ. Fleiri lög eru væntanleg og plata kemur út með sumrinu.

Albumm mælir með



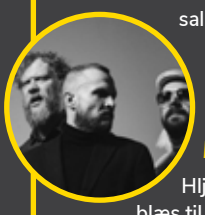
Útgáfutónleikar Benna Hemm Hemm

Allt verður lagt undir á útgáfutónleikum Benna Hemm Hemm í Tjarnarbíói 31. janúar. Leikin verða lög af nýrri plötu, sem kemur út sama dag, og þarna gefst tækifæri til að heyra þau í bestu mögulegu aðstæðum. Fleiri tónlistarmenn stíga svo á stokk, Prins Póló, Kristín Anna Valtýsdóttir, Kött Grá Pje og fleiri. Tónleikarnir hefjast klukkan 20. Hægt er að nálgast miða á www.tix.is.



Emilíana og Jón Ólafs í Salnum

Emilíana Torrini sló í gegn þegar hún heimsótti Jón Ólafsson í Salinn síðastliðinn vetur og seldist upp á þrenna tónleika. Nú verður leikurinn endurtekinn og ætla þau Jón og Emilíana að fara í gegnum litríkan feril söngkonunnar. Lög frá upphafsárunum á Íslandi verða á dagskrá og stærstu alþjóðlegu smellirnir. Má þar nefna Blame it on the Sun, Crazy Love og Sunny Road. Viðburðurinn fer fram í Salnum í Kópavogi 30. janúar og hefst klukkan 20.30. Miðar fáanlegir á salurinn.kopavogur.is.



HAM með stórtónleika í Listasafni Reykjavíkur

Hljómsveitin HAM blæs til stórtónleika í Listasafni Reykjavíkur 24. janúar í tilefni af útgáfu plötunnar CHROMO SAPIENS og opnunar sýningar á samnefndu verki Hrafnhildar Arnardóttur, aka Shoplifter, en það var til sýnis á Feneyjartvíæringnum 2019. Sérstakur gestur verður Skúli Sverrisson sem leggur HAM lið við flutning tónverksins. Fjörið hefst klukkan. Miðar á www.tix.is.



Útgáfutónleikar Hatara

Andkapítalíska verðlaunahljómsveitin, margmiðlunarverkefnið og neysluvaran Hatari stefnir að því að skila af sér á næstunni sinni fyrstu breiðskífu, Neyslutrans, „í von um niðurrif síðkapítalismans og arð,“ eins og segir í tilkynningu frá sveitinni. Af því tilefni stendur Hatari fyrir útgáfutónleikum í Austurbæ þann 22. febrúar. Tónleikarnir hefjast klukkan 20. Miðasala er hafin á www.tix.is.

SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS

Tónlist / Menning / Viðburðir / TV



Havana tungusófi
verð 570.000 kr.

ÞÚ FÆRÐ DRAUMASÓFANN HJÁ OKKUR

900 útfærslur, engin stærðartakmörk og 3.000 tegundir af áklæðum



Roma hornsófi verð 265.900 kr.



Tórínó hornsófi verð 333.900 kr.



Lyon sófasett verð 330.000 kr.

Sófar • Rúm • Stólar • Púðar • Skenkar • Borð • Hægindastólar



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

Texti / Guðný Hrönn Myndir / EPA

Umhverfisvænar tískufyrirmyndir

Margar kvenstjörnur reyna nú eftir bestu getu að vanda valið þegar kemur að fatakaupum og kjósa að fara eins umhverfisvænar leiðir eins og hægt er. Þessar konur eiga það sameiginlegt að vera með flottan stíl og hafa tjáð sig opinskátt um hvernig þær reyna að draga úr sóun og fara skynsamlegar leiðir þegar kemur að fatakaupum.

Leikkonan Emma Watson er mikill talsmaður þess að velja umhverfisvænar flíkur. Árið 2015 byrjaði hún að taka þátt í Green Carpet Challenge sem snýst um það að klæðast bara umhverfisvænni og sjálfbærri tísku á rauða dreglinum á viðburðum. Síðan þá hefur klæðaval hennar oft vakið athygli, til dæmis þegar hún klæddist Calvin Klein-kjól sem var búinn til úr endurunnum plastflöskum á Met Gala árið 2016.

Leikkonan Kate Mara er vegan m.a. af umhverfissjónarmiðum og því kaupir hún bara föt sem flokkast sem vegan. Hún segist þó enn þá halda upp á gamlar flíkur sem hún á sem eru ekki vegan. „Ég er smátt og smátt að losa mig við leðurflíkur. Og ég hef aldrei klæðst feldi," sagði hún í viðtali við tímaritið Parade árið 2018.

Árið 2017 setti leikkonan Anne Hathaway sér það markmið að klæðast bara notuðum fötum á kynningarferðalagi sínu fyrir kvikmyndina Colossal. Til dæmis mætti hún í viðtal við Good Morning America í kjól sem kostaði 15 dollara á fatamarkaði, það verður að teljast góð kaup.

Leikkonan Sarah Jessica Parker er mikil tískufyrirmynd og snillingur í að gera góð kaup í „second hand"-búðum. Þess má geta að karakter Söruh í þáttunum Divorce klæðist mikið notuðum fötum sem keypt hafa verið á fatamörkuðum í New York.

Leikkonan Olivia Wilde hefur opnað sig um að hún reyni nú að vera meðvituð um það sem hún kaupir og klæðist. „Hvað fatnað varðar þá snýst það um að átta sig á hvernig hlutirnir eru gerðir, hvaða hráefni var notað, hver bjó þá til og hvað sé hægt að gera til að draga úr sóun," sagði Wilde í viðtali við Mashable árið 2016.

Leikkonan Alicia Silverstone er dugleg að minna fylgjendur sína á Instagram á þau skaðlegu áhrif sem textílframleiðsla og urðun hefur á náttúruna. Hún segist alltaf kjósa að kaupa notuð föt þegar það er möguleiki. Þegar hún þarf að kaupa nýja flík þá tryggir hún að flíkin sé gerð úr umhverfisvænu efni.

Leikkonan og umhverfissinninn Shailene Woodley greindi frá því árið 2014 að hún kaupir aldrei ný föt að undanskildum fötum sem hún notar í vinnuna. Hún segist þannig reyna að lifa í sátt og samlyndi við náttúruna í stað þess að traðka stöðugt á henni.

Leikkonan Winona Ryder hefur lengi verið hrifin af því að klæðast notuðum fötum, bæði dagsdaglega en líka á rauða dreglinum. Hún hefur líka verið dugleg að klæðast sömu flíkinni oftar en einu sinni á viðburðum sem er ekki algengt þegar kemur að Hollywood.



ÚTSALA

30-50% AFSLÁTTUR

Risa útsala er hafin í Curvy!!
Sjáðu úrvalið í netverslun **www.curvy.is** eða
komdu í verslun okkar við Grensásveg



Kjóll
5.593 kr
~~7.990 kr~~



Túnika
6.293 kr
~~8.990 kr~~



Blúsa
4.193 kr
~~6.990 kr~~



Jakki
9.093 kr
~~12.990 kr~~



Skór
8.393 kr
~~11.990 kr~~



Bolur
2.495 kr
~~4.990 kr~~



Brjóstahaldari
6.293 kr
~~8.990 kr~~



Toppur
4.193 kr
~~5.990 kr~~



Gúmmer buxur
6.293 kr
~~8.990 kr~~



ÚLPA
11.893 kr
~~16.990 kr~~



Buxur
7.693 kr
~~10.990 kr~~



Úlpa
10.493 kr
~~14.990 kr~~

Curvy

Fellsmúli 26 v/Grensásveg * 108 RVK * Sími 581-1552 * www.curvy.is

Texti / Ragna Gestsdóttir

sh
Séð og Heyrt
FRÆGA FÓLKIÐ

2019/2020

HVAÐ STÓÐ UPP ÚR, HVAÐ ER FRAM UNDAN?

Nýtt ár gefur tilefni til að líta yfir liðið ár, hvað var gott, hvað var slæmt og hvað mátti fara betur. Og skipuleggja árið sem er að byrja, setja sér markmið og jafnvel strengja áramótaheit. Séð og heyrt spurði nokkrar konur um hvað hafi staðið upp úr 2019, hvað 2020 ber í skauti sér og hvort þær settu sér áramótaheiti eða markmið.



Mynd / Theódór Magnússon

Gerður Arinbjarnardóttir, eigandi Blush

„Það sem stóð upp úr árið 2019 hjá mér var fjölskyldufrí á Tenerife, það var algjörlega æðislegt. Ég skil núna af hverju fólk fer þarna ár eftir ár," segir Gerður um árið 2019. Gerður opnaði einnig nýja Blush-verslun árið 2019. „Það var löngu tímabært að fara í stærra húsnæði og hafa allt á einum stað; lager, skrifstofu og búð."

Aðspurð um hvort hún hafi strengt áramótaheit svarar hún að svo sé: „Koma á betri svefnrútínu hjá mér. Fara fyrr að sofa og vakna fyrr á morgnana."

Markmið fyrir 2020 eru líka klár: „Opna nýja vefverslun fyrir Blush, fara í annað fjölskyldufrí, borða meira grænmeti, minnka kjötneyslu og vera ástfangin og hamingjusöm."



Mynd / Unnur Magna

Eva Ruza Miljevic skemmtikraftur

„Það var svo margt geggjað sem gerðist á árinu 2019 en ætli það allra stærsta sé ekki verkefni sem mig hefur alltaf dreymt um að vinna að, í lok febrúar munu þættirnir Mannlíf birtast á skjánum í Sjónvarpi Símans. Snillingarnir hjá Saga Film hafa leitt mig af fagmennsku í gegnum hvert einasta skref og þetta er búið að vera algjört draumaverkefni. Spice Girls-tónleikar sem ég fór með mömmu og Tinnu, systir minni, á toppuðu líka gelgjuna sem býr í hjartanu mínu og átti ég helgi með þeim sem ég mun seint gleyma," segir Eva um árið 2019.

Hún segist setja sér markmið frekar en áramótaheit: „Ég er ekki týpan sem set mér áramótaheit, sem er mjög skrýtið því ég er rosalega skipulögð. Ég ætti í raun að vera með langan lista um hver áramót miðað við það. En ég er frekar manneskjan sem set mér reglulega yfir árið ný markmið og reyni svo allt sem ég get að láta þau rætast. Ef þau rætast ekki, þá er það allt í lagi, því eitthvað annað kemur í staðinn. Það hefur hentað mér vel hingað til," segir Eva.

„Mig langar til að vinna meira við sjónvarp, mér finnst ótrúlega gaman að fá að stökkva í útvarpið endrum og eins og svo þrífst ég á sviði að skemmta fólki. Að geta komið fólki til að hlæja fyllir mig svo miklum innblæstri og ég vona að ég fái að upplifa þann innblástur áfram. Ég er búin að vera með 100 bolta á lofti og ætla að halda áfram að henda þeim hátt upp. Planið mitt fyrir 2020 er að dreyma stærri drauma og *láta þá rætast. Ég veit hverjir þessir draumar eru og hugsa um þá daglega. Er ótrúlega þakklát fyrir þetta allt.*"



Mynd / Aldís Pálsdóttir

Greta Salóme tónlistarkona

„Það voru ýmsir toppar 2019 og ég er búin að vera að syngja og spila út um allt á árinu og mikið að túra úti. Ég held samt að það sem stendur upp úr 2019 er að ég setti samband mitt við mína nánustu fjölskyldu í forgang og einbeitti mér virkilega að fólkinu sem er mér mikilvægast," segir Gréta um árið 2019.

Hún setti þó engin áramótaheit: „Nei ég er svo hrikalegur markmiðafíkill að það er ekki á það bætandi. Ég er komin *með ansi þétt ár fram undan nú þegar og ég ákvað reyndar að ég ætlaði að reyna að læra að vera betur í núinu.*"

Markmiðið eru hins vegar mörg: „Já ég er reyndar með ansi mikið af markmiðum fyrir 2020. *Ég er búin að spila svo svakalega mikið úti núna síðustu þrjú ár og mun ekki hætta því en markmiðið mitt er að breyta hlutföllunum aðeins fyrir þetta ár og vera á Íslandi svona 70% af árinu.*"

Mynd / aðsend



Þórdís Björk Þorfinnsdóttir, leik- og söngkona

„Árið 2019 var heilt yfir mjög gott. Margir persónulegir sigrar, ferðalög og góðar minningar með fjölskyldunni. Ég útskrifaðist sem leikkona frá Listaháskóla Íslands í júní eftir krefjandi nám og það var mjög eftirminnilegur dagur. Kærastinn minn lét það loksins eftir mér að fá hund inn á heimilið, franskan bolabít, sem mig hafði lengi dreymt um. Svo tók ég upp plötu með Reykjavíkurdætrum í Berlín sem er eitt það skemmtilegasta sem ég hef gert," segir Þórdís um árið 2019. En setti hún áramótaheit? „Já, mér finnst gott að hugsa aðeins til baka og leiða hugann að því sem ég hef lært. Finna hvað mig langar að bæta og gera öðruvísi á nýju ári. Ég lærði mjög mikið um sjálfa mig og aðra á síðastlinu ári og ég tek það með mér inn í 2020. Ég ætla að halda áfram að vera dugleg að hreyfa mig, umkringja mig góðu fólki og minnka kjötneyslu og fatakaup töluvert. Ég vona að sem flestir geri það. Svo kannski hætta að fylla heimilið mitt af plöntum."

„Í lok mánaðarins frumsýni ég Vorið vaknar með Leikfélagi Akureyrar sem verður fyrsta verkið sem ég leik í eftir útskrift. Plata Reykjavíkurdætra kemur svo út í vor og planið er að fylgja henni eftir í sumar og fram á haustið. Fram undan eru mörg ferðalög og við fjölskyldan stefnum líka að góðu sumarfrí saman þegar mamma verður sextug. Stóra markmiðið er svo að halda áfram að vinna við það sem ég elska, læra meira og vera zennaðasta útgáfan af sjálfri mér," segir Þórdís um það sem fram undan er árið 2020.

Hafdís Björk Kristjánsdóttir, fitnessdrottning og einkaþjálfari

„Það sem stóð upp úr hjá mér 2019 var náttúrlega fæðing Sigurðar," segir Hafdís, sem eignaðist fimmta son sinn í byrjun ársins. „Svo var það opnun Virago sem býður upp á trimform og alls konar líkamsmeðferðir. Ég og Gunnar, eiginmaður minn, ákváðum að taka saman aftur og vinna í okkur og það gengur mjög vel. Er ótrúlega þakklát fyrir það, enda erum við sammála um það að þetta gerði okkur bara sterkari."

Aðspurð um hvað sé fram undan á árinu 2020 segir Hafdís: „2020 er stórt ár og mikið fram undan, ég er að keppa aftur í fitness erlendis og hér heima. Ég er að fara að kenna SRT-teygjunudd erlendis og kenna hér heima mobility-þættina í einkaþjálfaranámi sem hefst núna í janúar. Fullt af verkefnum fram undan sem ég er mjög spennt fyrir og hlakka til að deila með öllum."



Mynd / Einar Ragnar Haraldsson

„Það sem stóð upp úr hjá mér 2019 var náttúrlega fæðing Sigurðar," segir Hafdís, sem eignaðist fimmta son sinn í byrjun ársins.



habitat

TEKK COMPANY

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

sh

Séð og Heyrt

FRÆGA FÓLKIÐ

Sigurður & Dagný Gréta





Mynd / Skjáskot Facebook

***Sigurður Helgi Pálmason**, safnvörður Seðlabanka Íslands og söngvari, og **Dagný Gréta Ólafsdóttir**, hársnyrtir á Salon VEH, eru nýtt par. Parið skráði sig í samband á Facebook í byrjun ársins. „Gleðilegt nýtt ár – 2020 verður spennandi," skrifar safnvörðurinn skemmtilegi á Facebook.*



***Ingvar Jónsson**, markþjálfi og eigandi Profectus, byrjar árið með hvelli. Nýjasta bók hans **Hver ertu og hvað viltu?** kom út í vikunni og 15. febrúar heldur Ingvar til Mumbai á Indlandi þar sem hann mun halda 30 mínútna erindi á stærstu mannauðsráðstefnu í heimi, sem yfir 2000 sérfræðingar í mannauðsmálum frá 133 löndum munu sækja. Jafnframt mun hann taka á móti viðurkenningu sem einn af 101 áhrifamestu markþjálfum á heimsvísu. Erindið heitir How To Lead Like A Viking, en árið 2015 skrifaði Ingvar ásamt Sjoerd de Waal bók um markþjálfun og leiðtogafærni sem SAGE gaf út í Indlandi í fyrra.*



*Annar víkingur sem hefur vakið heimsathygli er fyrrum sunddrottningin **Ragga Ragnars**, sem leikur einmitt víkingavalkyrjuna Gunnhild í sjónvarpsþáttunum Vikings. Ragga lék í 12 af 20 þáttum fimmtu seríu þáttana og sú sjötta, en jafnframt síðasta, er nýhafin í sýningu og má ætla að Ragga leiki stórt hlutverk þar. Breska Express fjallar um Röggu með fyrirsögninni: „Hver er Ragga Ragnars? Hittu Ólympíufarann og sundkonuna sem varð leikkona." Þar kemur fram að Ragga hafi fljótlega orðið uppáhaldspersóna margra í Vikings. Í viðtali við Mannlíf í nóvember 2018 sagðist Ragga harðákveðin í að landa hlutverki í þáttunum. „Ég hreifst svo af þáttunum þegar ég byrjaði að horfa á þá þegar sonur minn var nokkurra vikna gamall. Það að vilja verða leikkona er eitt, en að vita hvert maður ætlar er annað. Ég hugsaði aldrei: kannski fæ ég eitthvað að gera, heldur var ég harðákveðin í því að ég ætlaði að leika í þessum þáttum."*



*Það er næstum orðið daglegt brauð að sjá íslenska leikara í stórmyndum vestanhafs, en stundum veit maður ekki af því að þeir eru í myndinni. Lítið fór fyrir myndinni **Where´d You Go Bernadette** hér á landi, en ætla má að fleiri hafi séð hana í Hollywood þar sem **Cate Blanchett** var tilnefnd sem besta leikkona í gamanmynd eða söngleikjamynd á Golden Globes-verðlaununum. Blanchett leikur þar einrænan arkitekt sem virðist hafa allt sem lífið hefur upp á að bjóða en þegar hún hverfur skyndilega sporlaust hefur fjölskyldan leit að henni alla leið til Suðurskautsins. Okkar eigin manni, **Jóhannesi Hauki Jóhannessyni**, bregður fyrir í nokkrum senum sem skipstjóranum Captain J. Rouverol.*

VERÐLAUNA LEIKUR

HEILLANDI UPPVAXTAR-SAGA



Í síðasta leik ársins 2019 spurðum við hvað móðir systkinanna Ísoldar **Wilberg Antonsdóttur** og **Más Gunnarssonar** heitir. Rétt svar er **Lína Rut Karlsdóttir Wilberg**.

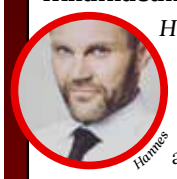
Jón Helgi Gíslason var dreginn úr hópi þeirra sem sendu inn rétt svar og fær hann eintak af völvublaði Vikunnar.

Í þessari viku gefum við bíómiða í samstarfi við Senu á kvikmyndina **Jojo Rabbit**. Myndin hefur fengið frábæra dóma áhorfenda og gagnrýnenda, auk verðlauna og tilnefninga, meðal annars tvennar tilnefningar á Golden Globes-verðlaunahátíðinni. **Farðu yfir á Facebook-síðu Séð og heyrt, taggaðu vin og þið gætuð verið á leið í bíó á Jojo Rabbit.**

AFMÆLISSYSTKINI

Stjörnuspekingar segja að stjörnumerki og afmælisdagur ráði miklu um persónuleika og eiginleika einstaklings. Sumir lifa algjörlega eftir þeim fræðum, aðrir telja þetta rugl og þriðji hópurinn skoðar fræðin til gamans. Þessir þekktu einstaklingar deila afmælisdegi en ætli þeir deili líka skapgerð og starfsferli?

Athafnasama Steingeitin:



Hannes

Hannes Steindórsson (42), fasteignasali og eigandi Lind-ar fasteignasölu, og *Sigmar Vilhjálmsson* (43), athafnamaður og eig-andi Barion, eiga afmæli 3. janúar og eru því í merki Stein-geitarinnar. Einkenni Stein-geitarinnar er vinnusemi, trygglyndi, ábyrgð og sam-vera með fjölskyldunni. Strákarnir eru með eindæmum athafnasamir og virtir í sínum bransa. Þeir eru líka athafnasamir í einkalífinu, stunda íþróttir af kappi og eru vinamargir. Það er talið Steingeitinni til galla að hún er þrjósk og vinnufíkill og því er lag að muna eftir að taka sér frí af og til. Mistök eru ekki til í orðaforða afmælisbarna 3. janúar og sagt er að þau hafi mikla hæfileika til að afla fjár.



Sigmar

Viðkvæmi Vatnsberinn:



Bergrún

Bergrún Íris Sævarsdóttir (34), rithöfundur og teiknari, og *Kristjón Kormákur Guð-jónsson* (43), ritstjóri Fréttablaðið.is, eiga afmæli 4. febrúar. Bæði hafa starfað lengi við ritstörf og í fjölmiðlum. Bergrún starfaði áður við fjölmiðla og gefur nú út bækur, öfugt við Kristjón sem fyrst skrifaði bækur og stýrir nú fjölmiðli. Vatnsberinn býr yfir ríkri réttlætiskennd, leggur mikla áherslu á traust og er frjálslyndur og félagslyndur. Hann hefur mikinn áhuga á fólki og að gera samfélagið betra, líkt og afmælisbörnin tvö. Vatnsberinn á þó til að vera of frjálslegur í hugsun og erfitt með að beisla tilfinningar sínar. Afmælisbörn 4. febrúar eiga til að dvelja svo lengi í skýjaborgum sínum að þau gleyma öllu, jafnvel að borða, en þau hafa samt sem áður endalausa orku, og þeir sem þekkja til þeirra beggja geta jafnvel vottað það.



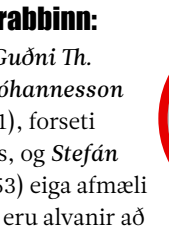
Kristjón Mynd /Sigtryggur Ari

Kærleiksríki krabbinn:



Guðni Th.

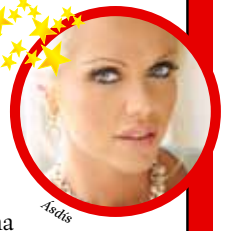
Guðni Th. Jóhannesson (51), forseti Íslands, og *Stefán Hilmarsson* (53) eiga afmæli 26. júní. Báðir eru alvanir að koma fram fyrir stórum hópi fólks, tala og syngja, þó svo að sá síðarnefndi geri það mun betur en sá fyrrnefndi. Báðir styðja góð málefni af heilum hug, enda Krabbinn móðurmerki stjörnumerkj-anna. Afmælisbörn dagsins þykja traust og heiðarleg. Traustið er þó á sama tíma gallinn á Krabbanum því hann á til að fara í fýlu sé honum ekki sýnt sama traust til baka. Krabbinn á líka til að fela sig í skelinni sinni og getur verið eins misskiptur í skapinu og íslenska veðrið. Hann fer líka dálítið um á eigin hraða og kann betur við að stjórna sér sjálfur, en vera sagt til verka.



Halldóra

Stefán

Litríka Ljónið:



Ásdís

Ásdís Rán Gunnarsdóttir (40) athafnakona og *Halldóra Geirharðsdóttir* (51) leikkona eiga afmæli 12. ágúst, í ljónsmerkinu, sem er konungur frumskógarins og stjörnumerkjanna líka. Báðar hafa verið í sviðsljósinu í fjölda ára enda er fólk í ljónsmerkinu fæddir skemmtikraftar og elska athyglina, halda henni vel og aðdráttarafl þeirra einstakt. Báðar þessar konur vekja athygli hvar sem þær koma, líkt og ljóna er siður. Afmælisbörn dagsins geisla af lífsgleði, eru sátt við sig og lífsins veg. Um fólk í ljónsmerkinu er sagt að það eigi til að vera sjálfhverft og eilítið montið, en þessar konur hafa unnið til verðlauna og hver má ekki vera eilítið montinn af afrekum sínum? Báðar miðla eigin reynslu sinni og hæfileikum áfram, Ásdís Rán með útgáfu bókar og Halldóra sem fagstjóri í leiklist í Listaháskóla Íslands.

Texti / Ragna Gestsdóttir Myndir / Aðsendar

„Hugurinn er hjá dýrum og fólki í Ástralíu"

Listakonan **Margrét Ósk Hildur Hallgrímsdóttir** selur nú verk með mynd af kóalabirni og rennur 100% af ágóðanum til styrktar CFA (Country Fire Authority) í Ástralíu.



Undanfarna daga hefur hugurinn verið mikið hjá dýrum og fólki í Ástralíu. Mig langar til þess að hjálpa á þann litla hátt sem ég get. Styrkir fara í að aðstoða björgunaraðila, dýr og fólk sem hefur orðið fyrir skaða vegna eldanna," segir Magga, sem segist ekki taka oft þátt í fjáröflunum á Facebook. „Ég geri það bara ef mér finnst málefnið ná til mín, síðast var ég með í bleikum október því það málefni snertir mig persónulega. En ég ákvað að reyna að hjálpa í þessu tilfelli líka."



„Ég hef alltaf verið mikill áhugamaður um dýr og skor-dýr og viljað fara til Ástralíu síðan ég vissi hvað Ástralía var út af einstaka dýralífinu þar. Og það hefur verið á „Bucket-listanum" mínum heillengi að sjá kóalabjörn í sínu nátt-úrulega umhverfi en ekki í dýragarði," segir Magga.

Myndin sem hún teiknaði og selur til styrktar CFA er af krúttlegum kóalabirni, stykkið kostar 3.000 krónur og vonast Magga til að selja 200 verk og safna þannig 600 þúsund krónum fyrir málefnið.

„Áður en eldarnir náðu heims-athygli sá ég fyrir mér sofandi kóalabjörn í tré með sólina í bakgrunni, en núna þegar þetta hræðilega ástand stendur yfir sé ég kóalabjörn sem er búinn að flýja upp í tré með himin sem lýsist upp af eldi í bakgrunni."

*Þeir sem vilja styrkja málefnið með því að kaupa mynd geta gert það á **Facebook-síðu Möggu, MÓHH verk**. Myndin er svo prentuð á vistvænan pappír, númeruð, áritud og send í pósti.*

Allir sem vilja mega deila myndinni á stafrænu formi og vekja þannig athygli á málefninu.

MIKIÐ ÚRVAL SÓLARÁFANGASTAÐA
PÁSKAR 2020



BÓKAÐU SÓL
ALLUR PAKKINN
Íslensk fararstjórn, taska og handfarangur innifalið.

Tenerife



Verð m.v. gistingu á Tamaimo Tropical

Gran Canaria



Verð m.v. gistingu á Hotel Rondo

Benidorm



Verð m.v. gistingu á Hotel Dynastic

Tenerife



Verð m.v. gistingu á Tamaimo Tropical

Benidorm



Verð m.v. gistingu á Hotel Dynastic

Mílanó



Birt með fyrirvara um prentvillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á slíku. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara.

595 1000 • Bókaðu þína ferð á heimsferdir.is

Heimsferðir
-fáðu meira út úr fríinu



Aldrei að skafa! Með Webasto bílahitara



Þú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur þannig þæginda og öryggis

Webasto
Feel the Drive

Bílasmiðurinn hf. Bíldshöfða 16 - 110 Reykjavik - sími 5672330 - www.bilasmiðurinn.is - bilasmiðurinn@bilasmiðurinn.is

MANNLÍF | BIRTÍNGUR EHF | ÚTGÁFUFÉLAG | SÍÐUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK | S: 515 5500 | 1. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 10. JANÚAR 2020 mannlíf.is | Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

Síðast en ekki síst

Eftir / Óttarr Proppé

Ógreidda skítmennið

■ Ég á druslulegan bókarræfil frá árinu 1936. Bókin er þýðing á ævisögu um falsmunkinn Raspútín. Þann sem vafði rússsnesku keisaraynjunni um fingur sér, munið þið, og Boney M. sungu svo eftirminnilega um hér um árið. Höfundur hefur augljóslega megnustu óbeit á viðfangsefni sínu. Svo mjög að hann nefnir Raspútín helst ekki á nafn heldur uppnefnir og kallar hann gjarnan „ógreidda skítmennið“.

Alltaf þegar ég les þá lýsingu hrísl-ast mér kalt vatn milli skinns og hörunds. Að hugsa sér að vera lýst sem svo. Að teljast ómenni, að vera ekki mennskur. Það er hryllileg tilhugsun. Þó svo maður gæti eflaust fengið vísindamenn á vegum Kára Stéfánssonar til að votta að genin í manni væru úr mannheimum, þá er það ekki það sama og að höndla mennskuna. Fólki er tíðrætt um að einhverjum sé góðmennska í blóð borin meðan annar sé rakið illmenni. Við skynjum mennskuna skýrt og þá ekki síður þegar á skortir. Bíómynda-persónur tala um að þessi eða hinn sé svo mikið Mensch upp á götujiddísku. Það er draumur sérhvers manns að hljóta þau eftirmæli að hann hafi verið góður maður. „Hann var svo mikið Mensch“ segja þau smjattandi á emminu og dragandi seiminn.

En hvað þarf til? Hvernig nærum við mennskuna í okkur og höldum illum öndum í skefjum? Svarið er einfalt. Við erum eins og menn. Þeir sem skara eld að eigin köku og koma illa fram við aðra, hegða sér ekki eins og menn. Sá sem baktalar aðra, níðist á börnum og dýrum, hann er ómenni. Það heitir ekki að hegða sér eins og maður að sýna hroka og oflæti, vera frekur og dónalegur. Ef það er eitthvað sem ég óska mér um árámót þá er það að komast nær því að vera mennskur og vera oftar eins og maður.





