



BLAÐIÐ

36. árg. 2. tbl.
júní 2020



Velmegun og vellíðan



FERÐAFRELSI

Hjá okkur fást rafskutlur í úrvali sem koma þér á áfangastað. Hafðu samband við sölufólk okkar í síma **580 3900** og við finnum réttu skutluna fyrir þig.



Opið mán–fim 8:30–17:00, fös 8:30–16:15
Síðumúli 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | fastus.is

FASTUS



Fagleg og persónuleg þjónusta

Við leiðbeinum skjólstæðingum Sí, einstaklingum með þvagleka og aðstandendum þeirra og veitum ráðgjöf varðandi hjúkrunarvörur.

	0000 < 0,5 dl < 50 ml	0000 0,5–1 dl 50–100 ml	0000 1–1,5 dl 100–150 ml	0000 1,5–2 dl 150–200 ml	0000 2–4 dl 200–400 ml	0000 4–8 dl 400–800 ml	0000 8–11 dl 800–1100 ml	0000 11–14 dl 900–1400 ml
TENA Men			TENA Men NIVA 2	TENA Men NIVA 3	TENA Men NIVA 4	TENA Men NIVA 5	TENA Men NIVA 6	
TENA Lady	TENA Lady ULTRA MINI ULTRA MINI PLUS	TENA Lady MINI MINI PLUS	TENA Lady NIVA 2	TENA Lady NIVA 3	TENA Lady NIVA 4	TENA Lady NIVA 5	TENA Lady NIVA 6	
TENA Pants					TENA Pants NIVA 2	TENA Pants NIVA 3	TENA Pants NIVA 4	TENA Pants NIVA 5
TENA Flex						TENA Flex NIVA 2	TENA Flex NIVA 3	TENA Flex NIVA 4
TENA Care								
TENA S								



Hafðu samband og við sendum þér TENA bæklinginn.



RV.is

Rekstrarvörur

– fyrir þig og þinn vinnustað

Réttarhálsi 2 • 110 Reykjavík
Sími: 520 6666 • sala@rv.is • rv.is



011 008

Efnisyfirlit

3

Hagvöxtur
og hamingja

4

Velliðan og hamingja
á umbrotatímum

12

Er meiri hagvöxtur
alltaf betri?

16

Áhrif hreyfingar
á heilsu og sjúkdóma

20

Ríkið hefur efni á þessu
– en á að gera það?

SÍBS-blaðið

36. árgangur | 2. tölublað | júní 2020

ISSN 1670-0031 (prentuð útgáfa)

ISSN 2547-7188 (rafræn útgáfa)

Útgefandi: SÍBS

Síðumúla 6

108 Reykjavík

sibs@sibs.is, www.sibs.is

Ábyrgðarmaður: Guðmundur Löve
gudmundur@sibs.isRitstjóri: Páll Kristinn Pálsson
pallkristinnpalsson@gmail.com

Auglýsingar: Öflun ehf.

Umbrot og prentun: Prentmet Oddi ehf.

Upplag: 10.000 eintök

Hlutverk SÍBS er að stuðla að
heilbrigði þjóðarinnar.

SÍBS á og rekur

endurhæfingarmiðstöðina Reykjalund,
öryrkjavinnustaðinn Múlalund,
Heilsumiðstöð SÍBS og Verslun SÍBS,
auk Happraðttis SÍBS.

Hagvöxtur og hamingja

Guðmundur Löve
framkvæmdastjóri SÍBS

„[Hagvöxturinn] mælir loftmengun og tóbaksauglýsingar og útköll sjúkrabíla vegna umferðarslysa. Hann telur öryggislásana á hurðunum okkar og fangelsin utan um fólkið sem brýtur þá. Hann mælir eyðingu skóga og óspilltrar náttúru sem lögð er undir úthverfaflæmi. Hann telur eldvörpur og kjarnaodda og brynvarða bíla fyrir lögregluna til að kveða niður uppbot í borgunum okkar. Hann telur [morðvopn] og sjónvarpsþætti sem hefja ofbeldi á stall til að selja börnunum okkar leikföng. [Hagvöxturinn] mælir hins vegar ekki heilsu barnanna okkar, gæði menntunar þeirra eða leikgæði. Hann mælir ekki fegurð ljóða okkar eða styrk hjónabanda okkar, innihald

þjóðfélagsumræðu eða heilindi kjörinna fulltrúa. Hann mælir hvorki skopskyn okkar né hugrekki, hvorki visku okkar né lærdóm, hvorki samkennd okkar né hollustu við land og þjóð, í stuttu máli mælir [hagvöxturinn] allt annað en það sem gerir lífið þess virði að lifa því.“

Svona fórust Robert F. Kennedy orð í þrumuræðu sem hann hélt blaðlaust í University of Kansas þann 18. mars 1968 sem öldungardeildarþingmaður og forsetaframbjóðandi í Bandaríkjunum. Robert F. Kennedy lést þann 6. júní 1968 eftir að hafa verið skotinn með byssu sem taldist til hagvaxtar þegar hún var seld.

Þótt orð Kennedys um hagvöxt séu með nokkurri einföldun þá mælir hagvöxtur aðeins breytingu milli tímabila á heildarsölu vöru og þjónustu til endanotenda. Þótt hagvöxtur geti vissulega verið hreyfiafl góðra hluta getur hann ekki mælt upplifun okkar til góðs eða illis: aukin neysla stendur ekki endilega í sambandi við aukna velliðan. Komið hefur í ljós í rannsóknum að efnahagslæðir geta jafnvel skilað sér í bættri heilsu og velliðan frekar en hinu gagnstæða. Það má velta því fyrir sér hvort þessi jákvæðu áhrif tengist því að fólk hafi þá meiri tíma fyrir sjálft sig og samvistir við sína nánustu og hvort félagslegur samanburður og efnahagslegir mælikvarðar á velgengni verða um leið léttvægari.

Skýrsla þverpólískrar nefndar ríkisstjórnarinnar Mælikvarðar um hagsæld og lífsgæði frá september 2019 skilgreinir ýmsa mögulega mælikvarða sem tengjast velliðan. Þessa mælikvarða, ásamt kerfisbundnum beinum mælingum á velliðan, mætti þróa áfram og nota til að meta áhrif opinberrar stefnumótunar og ákvarðanatöku. Lagaskylda er að gera kostnaðarmat á stjórnarfrumvörpum og frumvörpum, stefnumótun eða ákvörðunum sem líkleg eru til þess að hafa áhrif á fjárhag sveitarfélaga. Í tuttugu ár hafa gilt lög um mat á umhverfisáhrifum. Það er kominn tími til að innleiða með formlegum hætti mat á heilsufarsáhrifum lagasetninga og stjórnvaldsákvæðana á fólkið í landinu.

Velliðan og hamingja á umbrotatímum



Ingrid Kuhlman
ráðgjafi og leiðbeinandi hjá
Þekkingarmiðlun og með
meistaragráðu í hagnýtri
jákvæðri sálfræði frá Bucking-
hamshire New University.

Heimsfaraldurinn sem herjar nú á heimsbyggðina hefur haft mikil áhrif á daglegt líf. Samkvæmt nýlegum Þjóðarpól Gallup hafa Íslendingar miklar áhyggjur af heilsufarslegum áhrifum kórónuveirunnar og enn meiri áhyggjur af efnahagslegum afleiðingum hennar. Kvíði og áhyggjur eru eðlileg og sammannleg viðbrögð við þeim fáheyrdum aðstæðum sem við erum að upplifa í dag. En hvernig getum við stuðlað að velliðan og hamingju á þessum umbrotatímum? Hér fyrir neðan eru lesendum

færð góð ráð og nokkrar gagnlegar æfingar.

Takmörkum fréttainntökuna

Þó að gott sé að vera upplýstur um stöðu mála horfa margir á alla fréttatíma og fylgjast grannt með umræðunni á samfélagsmiðlum, en þar er mikið fjallað um kórónuveiruna og neikvæðar afleiðingar hennar. Auk þess virðast falsfréttir vera að dreifast næstum því jafn hratt um heimsbyggðina og veiran sjálf. Sumir hafa í þessu samhengi rætt um staðleysufaraldur. Fjölmíðlanefnd Noregs komst sem dæmi að því að 45% allra falsfrétta þar í landi varða Covid-19. Þessi stanslausu áreiti geta skapað kvíða. Heilinn okkar er þannig forritaður að hann einblínir frekar á hættur og neikvæðar fullyrðingar en jákvæða hluti. Það eru því slæmu fréttirnar og dómsdagsspárnar sem fá mestu athyglina. Sálfræðingar hafa kallað þetta neikvæðniskekkjuna (e. negativity bias).

Það eru nokkur atriði sem við getum gert við ofgnótt neikvæðra fréttu. Í fyrsta lagi getum við kúplað okkur frá niðurdrepandi fréttalestri og -áhorfi eða dregið alla vega stórlega úr því þótt ekki væri nema tímabundið.

Í öðru lagi getum við breytt viðhorfi okkar með því að sækja meira í jákvæðar fréttir og sneiða fram hjá þeim neikvæðu. Það hafa verið margar jákvæðar fréttir sem hafa sýnt samstöðu Íslendinga. Í upphafi faraldursins gáfu góðhjarðar einstaklingar Landspítalanum öndunarvélar, jörðin hefur fengið kærkomna hvíld vegna þess að dregið hefur úr útblæstri gróðurhúsalofttegunda, í samkomubanninu héldu íslenskir listamenn tónleika í beinni útsendingu viku eftir viku. Svo má ekki gleyma því að ferðaþjónustuaðilar um allt land eru þessa dagana með frábær tilboð til að hvetja okkur að sækja Ísland heim. Stofnað var vefsvæðið allt.gott.is sem birtir bara jákvæðar fréttir. Auk þess eru margar fésbókar-síður þar sem eru eingöngu birtar jákvæðar fréttir, eins og Björta hliðarnar, Látum góðverkin ganga og Hrós dagsins, til að nefna bara nokkrar. Reynum að hleypa því góða inn.

Í þriðja lagi getum við sett okkur markmið um að deila



Kúplum okkur frá niðurdrepandi fréttalestri og -áhorfi.

aðeins jákvæðum fréttum, t.d. á samfélagsmiðlum. Rannsóknir hafa sýnt að það að lesa jákvæðar færslur annarra eykur hamingju hjá 64% lesenda.

Í fjórða lagi er líka mikilvægt að láta faraldurinn ekki yfirtaka öll samtöl. Starfsmaður Hrafnistu tók í þeim tilgangi upp á því að lesa upp úr árbókum Ferðafélags Íslands og hefur gert upptökur af lestrinum aðgengilegar. Með því vonar hann að umfjöllunin verði grundvöllur að samtali til eldra fólks um eitthvað annað en faraldurinn.



Á hverju augnabliki getum við valið það sem við gerum og kjósum að veita athygli.

Skiljum og viðurkennum tilfinningar okkar

Það er gagnlegt að gefa sér tíma til leiða hugann að eigin líðan, til dæmis með því að halda dagbók, tala við aðra, gera eitthvað skapandi eða iðka hugleiðslu. Með því að viðurkenna og nefna tilfinningar sínar verður auðveldara að samþykkja það sem við getum ekki stjórnað og einbeita okkur að því sem við getum stjórnað. Um leið og við skiljum hvað við erum að upplifa getum við reynt að finna leiðir til að bregðast við tilfinningunum.

Ef áhyggjurnar verða yfirþyrmandi er góð hugmynd að taka frá daglegan „áhyggjuhálf tíma“. Aðferðin, eins mót-sagnarkennd og hún hljómar, virkar raunverulega samkvæmt rannsóknum í hugrænni atferlismeðferð. Á áhyggjuhálf-tímanum er gott að skrifa niður allt sem maður hefur áhyggjur af og spyrja sig síðan spurninga eins og: „Eru þessar hugsanir gagnlegar eða gagnslaugar?“, „Hvað get ég gert til að takast á við þær?“, og „Hverjar eru líkurnar á að það sem ég hef áhyggjur af gerist?“ Að beina áhyggjunum inn á þennan hálf tíma hjálpar okkur við að vera meira í núinu hinar klukkustundir sólarhringsins.

Samþykkjum það sem við höfum ekki stjórn á

Að samþykkja það sem maður getur ekki stjórnað er viðhorf sem dregur verulega úr áhyggjum. Það er svo margt sem við getum ekki stjórnað. Við getum sem dæmi ekki stjórnað því fullkomlega hvort við fáum kórónuveiruna, hversu lengi faraldurinn muni geisa eða hvort hann muni blossa upp aftur. Við stjórnnum því heldur ekki hvernig aðrir hegða sér og hvort allir fari eftir tilmælum Almannavarna hverju sinni. Að hafa áhyggjur breytir engu auk þess sem margar áhyggjur reynast óþarfar og óraunhæfar. Staðreyndin er að stærsti hlutinn af

því sem við höfum áhyggjur af gerist ekki. Gott er að spyrja sig spurninga eins og:

- » Hvað get ég haft áhrif á?
- » Hvaða aðferðir hafa nýst mér við að takast á við krefjandi aðstæður eða óvissutíma áður?
- » Er eitthvað gagnlegt eða jákvætt sem ég get gert núna?

Við getum t.d. gert ráðstafanir til að draga úr áhættu á að við smitumst, með því að þvo hendurnar oft með sápu, nota handspritt, forðast að snerta andlitið og virða nálægðartakmörk. Að einblína á það sem hægt er að stjórna dregur úr áhyggjum. Að verja ekki óþarfa orku í hugsanir um framtíðina bætir andlega líðan.

Veljum athafnir okkar og fókus

Ofurkrafturinn sem við búum yfir er að á hverju augnabliki getum við valið það sem við gerum og kjósum að veita athygli. Eins og lífsráðgjafinn Guðni Gunnarsson segir: „Allt sem við veitum athygli vex og dafnar.“ Allt sem við nærum, veitum athygli og leggjum metnað og vinnu í, vex og dafnar, hvort sem það er það sem við viljum eða viljum ekki. Ef við hugsum t.d. mikið um það sem við viljum ekki, stækkar það í huganum.

Í stað þess að beina athyglinni að áhyggjum, áskorunum og vandamálum er gott að vera virkur, gera jákvæða hluti og einbeita sér að uppbyggilegum hlutum í lífinu, eins og t.d. samveru með fjölskyldunni, áhugamálum, hreyfingu úti í náttúrunni, uppbyggilegum lestri eða góðri tónlist. Gerum eitthvað sem veitir okkur orku og ánægju, hvort sem það er handverk, að prófa nýja uppskrift eða púsluspil. Byrjum fund með vinnufélögunum á því að deila einhverju jákvæðu. Þegar við veitum góðum hlutum athygli, fáum við meira af þeim.



Njótum náttúrunnar og náum okkur í ferskt loft og sólarljós.

Breytum þeim sögum sem við segjum

Að breyta þeim sögum sem við segjum er aðferð sem hægt er að nota til að breyta viðhorfi okkar gagnvart aðstæðunum sem við erum í með því að breyta merkingu þeirra. Í stað þess að hugsa „þetta eru ógnvekjandi tímar“, gætum við hugsað „þessir krefjandi tímar eru bara tímabundnir og ég mun komast í gegnum þá“. Í stað þess að hugsa „ég verð föst á þessu skeri í sumar“ reynum þá frekar að hugsa „ég hlakka til að vera túristi í eigin landi“.

Þegar við forðumst að dæma aðstæður komumst við hjá því að merkja það sem við upplifum sem „gott“ eða „slæmt“. Hlutirnir einfaldlega eru og við göngumst við þeim nákvæmlega eins og þeir eru. Án dóma erum við færari um að velja hugsanir okkar, tilfinningar og athafnir. Ástandið í dag er fráþætt tækifæri til að æfa sig í að halda aftur af dómum.

Hluti þess að breyta sögunum er að velja fyrir sér hverjar séu jákvæðar afleiðingar faraldursins. Að verja meiri tíma með fjölskyldunni og skapa góðar minningar? Að kunna að meta heilsuna í stað þess að taka henni sem sjálfsögðum hlut? Að einbeita sér meira að hreyfingu og hollu mataræði? Að fá tækifæri til að hægja á sér og endurmeta líf sitt?

Setjum hlutina í samhengi

Það er gott að átta sig á því að við erum ekki ein á báti. Margir standa frammi fyrir stærri áskorunum en við sjálf og eru sem dæmi í áhættuhópi fyrir veirunni eða hafa misst ást-vini vegna hennar. Sumir hafa misst vinnuna eða fyrirtækin sín. Svo ekki sé minnst á fólkið í flóttamannabúðunum þar sem náðin er mikil og takmarkaðir möguleikar á að þvo sér um hendurnar og nota handspritt. Á meðan höfum við sjálf

kannski aðeins þurft að breyta ferðaáætlunum eða flytja vinnustöðina heim tímabundið. Rannsóknir hafa sýnt að það að bera sig saman við fólk sem hefur það verr eykur jákvæðar tilfinningar, dregur úr neikvæðum tilfinningum og eykur bjartsýni gagnvart framtíðinni.

Það er hollt að reyna að setja sig í spor annarra og skilja hvað aðrir eru að upplifa. Þrátt fyrir þessa tímabundna erfiðleika sem við erum að ganga í gegnum megum við ekki gleyma því hversu lánsöm við erum að búa á Íslandi þar sem er þrátt fyrir allt gott heilbrigðiskerfi og framvarðasveit sem stjórnar málum af festu. Við höfum líka alla burði til að vinna okkur út úr þessari kreppu. Lítum í kringum okkur, setjum hlutina í samhengi og áttum okkur á því hversu heppin við erum.

Ræktum félagsleg tengsl

Rannsóknir í jákvæðri sálfræði hafa sýnt að góð og gefandi tengsl við aðra gefa lífinu gleði og innihald og hafa sterk jákvæð tengsl við hamingju og vellíðan. Nýlega hafa margir þurft að flytja vinnustöðina heim. Helsta áskorun slíkrar fjarvinnu snýr að félagslega þættinum. Fyrir marga er mikilvægur þáttur vinnunnar að hafa samskipti við kollegana. Á vinnustaðnum er félagsþörfum okkar uppfyllt, þar fáum við tilfinningalega næringu. Við eigum í stuttu spjall við vinnufélaga á ganginum eða við kaffivélina og hittumst síðan í hádeginu yfir matnum. Fólk sem situr í opnu rými er vant því að hugmyndir flæði, upplýsingaflæðið sé greitt og nóg um félagslegan stuðning.

Öll þessi samskipti gefa flestum heilmikið en þetta breytist þegar við vinnum heima. Það getur verið ögn einmanalegt að vinna heima. Þegar þekktur leikari var spurður um heima-veruna í viðtali um daginn brotnaði hann niður og sagðist sakna vinnufélaganna, að hitta fólk, aðra leikara, að hitta vini sína. „Þetta er fólkið sem er að fara mæta í jarðarförina mína.“

Hlúum vel að okkur sjálfum

Á þessum síðustu og verstu er áriðandi að hlúa vel að sjálfum sér og falla ekki í óheilsusamlegt mynstur. Mikilvægt er að borða heilsusamlegan mat og borða minna en venjulega. Þegar við vinnum heima þurfum við minni mat en þegar við erum meira á ferðinni.

Reglubundin hreyfingin er einnig mikilvæg fyrir andlega líðan. Þegar við hreyfum okkur framleiðum við endorfín, serótínin og dópamín, sem eru taugaboðefni sem auka vellíðan og vinna gegn kvíða og þunglyndi. Útivera og hreyfing er góð blanda. Njótum náttúrunnar, náum okkur í ferskt loft og smá sólarljós, sem er nauðsynlegt svo að líkaminn framleiði D-vítamín.

Svefn er okkur lífsnauðsynlegur en oft vanmetinn í nútímasamfélagi. Við spáum oft ekki nógu mikið í það hversu mikilvægt er að fá nægan, reglulegan gæðasvefn til að halda bæði andlegri og líkamlegri heilsu. Góður svefn hefur áhrif á skapið, einbeitinguna og afköstin. Gott er að slaka á áður en maður fer að sofa og forðast stórar máltíðir, koffín og áfengi fyrir svefninn. Þá er einnig mikilvægt að vera ekki í símanum eða tölvunni í a.m.k. klukkutíma fyrir háttinn, það gefur heilanum tækifæri til að fara í svefnstillingu.

Komum ró á hugann

Til að koma ró á hugann er gott að iðka núvitund, sem eykur hjá okkur vellíðan og kyrrð. Með því að koma auga á hugsanir sínar og færa athyglina markvisst að því sem er að gerast hér og nú, náum við að draga úr áhyggjum og „hvað ef“ hugsunum. Sannleikurinn er sá að við höfum aðeins þetta augna-

blik. Lífið gerist í núinu. Hægjum aðeins á okkur. Leyfum okkur að vera í stað þess að gera. Lærum að njóta í stað þess að þjóta. Uppvaskið er til dæmis frábær leið til að vekja skynfærin til vitundar. Taktu eftir hljóði vatsins þegar þú skrúfar frá krananum. Leyfðu höndunum að hreyfast í heita vatninu, taktu inn lyktina af uppþvottaleginum og handfjatlaðu hvern bolla og disk fyrir sig. Taktu eftir áferð og þyngd hlutanna og gefðu þér tíma til að hreinsa hvern hlut í fullri vitund.

Svo má líka nefna hugleiðsluæfingar til að koma ró á hugann en þær er m.a. að finna á síðu Núvitundarsetursins og í Happ appinu.

Notum styrkleika okkar

Eitt af því sem fræðimenn hafa beint sjónum sínum að síðustu ár eru styrkleikar fólks. Hvernig við getum komið auga á þá, skerpt sýn okkar á þá og nýtt þá til að auka vellíðan og verða hamingjusamari. Það er sérlega mikilvægt á þessum krefjandi tímum að nota styrkleika okkar í eigin þágu og annarra. Mismunandi styrkleikar geta komið fram við mismunandi aðstæður. Chris Peterson og Martin Seligman, sem þróuðu VIA-styrkleikaprófið sem mælir 24 styrkleika, komust sem dæmi að því að styrkleikar eins og þakklæti, von, kærleikur, leiðtogahæfni, ást, andleg viðleitni og hópavinna voru meira áberandi eftir hryðjuverkaárásina í New York árið 2001. Ætli það sama sé upp á teningnum núna á tímum kórónuveirunnar?

Með því að hlúa að styrkleikum okkar beinum við sjónum að því góða og fallega í okkar fari. Hér eru eru nokkrar hugmyndir að hagnýtum leiðum til að nota styrkleikana (styrkleikinn er skáletraður innan sviga):

- » Komdu nágrönnunum á óvart með köku sem þú bakaðir (*kærleikur*)
- » Sendu vinafólki eða kunningjum brandara eða myndband sem fær þá til að hlæja (*húmor*)
- » Horfðu á fólk dansa á Youtube eða TikTok og taktu þátt í stofunni (*lífsorka*)

- » Hlustaðu á fallega tónlist á meðan þú sinnir heimilisstörfum (*ad meta fegurð*)
- » Gefðu þér 20-30 mínútur á dag til að lesa bók eða grein sem vikkar sjóndeildarhringinn (*lærdómsfýsi*)
- » Stigðu fram og taktu af skarið, t.d. með því að hefja söfnun fyrir góðu málefni (*leiðtogahæfni*)
- » Vertu vakandi fyrir líðan annarra, hlustaðu af athygli og bjóddu fram aðstoð (*góðvild, félagsgreind*)
- » Eldaðu nýja uppskrift í hverri viku eða notaðu hráefni sem þú hefur ekki notað áður (*forvitni, sköpunargáfa*)

Gerum góðverk

Lítið góðverk getur komið af stað keðjuverkun og hvatt aðra til að láta gott af sér leiða. Þeir sem þiggja góðmennsku hafa nefnilega tilhneigingu til að vilja bera hana áfram. Rannsóknir fræðimanna við Emory háskólann hafa leitt í ljós að þegar við sýnum annarri manneskju gæsku og kærleik örvast vellíðunar- og umbunarstöð heilans og gefur frá sér dópamín, sem er taugaboðefni sem framkallar ánægju og yljár hjartarótunum. Sálfræðingar hafa kallað þetta fyrirbæri „vímu gefandans“. Vellíðunartilfinningin er einnig afleiðing endorfína. Auk þess losar um oxýtósín, sem er hormón sem m.a. styrkir hjartað og eflir tilfinningabönd.

Hluti þess að upplifa vellíðan þegar við gefum af okkur er að við vitum að við lyftum upp anda einhvers. Að þiggja gjöf, fá aðstoð eða mæta hvetjandi brosi virkjar vellíðunar- og umbunarstöð heilans og það eru þessar jákvæðu tilfinningar sem halda keðjuverkuninni gangandi. Rannsókn við Harvard háskólann sem framkvæmd var 2007 leiddi í ljós að manneskja sem er nýbúin að upplifa góðmennsku er sæl og þakklát, sem gerir hana líklegri til að gefa af sér og sýna öðrum kærleik.

Áhrif góðmennsku geta verið það mikil að við þurfum ekki einu sinni að vera beintengd góðverkinu til að verða fyrir áhrifum af því. Það að verða vitni að góðverki framkallar tilfinningahæð og getur veitt okkur innblástur til að gefa af okkur. Góðmennska getur þannig ýtt undir fleiri góðverk.



Örfáar hugmyndir að góðverkum:

- » Haltu hurðinni opinni fyrir fólk sem heldur á pokum eða börnum.
- » Bjóddu þeim fyrir aftan þig í röðinni með fáa hluti í innkaupakerrunni að vera á undan.
- » Bjóddu börnum vina í bíó eða lautarferð svo að foreldrarnir geti slakað á.
- » Lærðu skyndihjál. Þú veist aldrei hvenær þú þarft á því að halda.
- » Færðu nýbökudum foreldrum kvöldmat.
- » Gefðu blóð – með því gætirðu verið að bjarga lífi.
- » Farðu í heimsókn á elliheimili til að spjalla við íbúa eða syngja fyrir þá.
- » Aðstoðaðu fólk í hjólastól eða með barnavagn upp eða niður tröppur.
- » Hrósaðu fyrir það sem vel er gert.



Húmor og hlátur virka sem nokkurs konar ventill eða bjargráð sem losar um spennu og veitir útrás fyrir bældum tilfinningum.

Undanfarnar vikur höfum við orðið vitni að óteljandi góðverkum úti um allan heim, sem eru kærkomin á þessum krefjandi tímum. Látum þessa góðmennsku veita okkur innblástur og sýnum náungakærleik, velvild og vináttu, okkur sjálfum og samfélaginu til heilla. Góðverkið þarf ekki að vera stórt því það er hugurinn sem skiptir mestu máli. Það þarf oft lítið til að skapa ómælda gleði.

Höldum í húmorinn

„Dagur án hláturs er dagur sem fór til spillis“, sagði Charlie Chaplin. Læknisfræðilegar rannsóknir sýna að hlátur á sinn þátt í því að styrkja ónæmiskerfið og draga úr streitu þar sem hann minnkar losun stresshormóna. Þegar við hlæjum framleiðir líkaninn efni eins og dópamín sem hefur róandi áhrif og minnkar kvíða. Hlátur getur lengt lífið þar sem hann hefur góð áhrif á hjarta- og æðakerfið og örvar blóðflæðið í líkamanum. Hann bætir einnig minnið.

Húmor og hlátur virka sem nokkurs konar ventill eða bjargráð sem losar um spennu og veitir útrás fyrir bældum tilfinningum. Húmorinn hjálpar okkur við að takast á við erfiðleika með því að skapa ákveðna fjarlægð. Hann gefur okkur færi á að tjá tilfinningar okkar án þess að andrúmsloftið verði of spennuþrungið. Hlátur gerir það líka að verkum að við finnum fyrir betri tengslum við aðra.

Þrjú jákvæð inngríp

Út frá rannsóknum jákvæðrar sálfræði hafa verið þróuð ýmis inngríp eða æfingar sem hafa það að markmiði að stuðla að jákvæðum tilfinningum, jákvæðri hegðun og jákvæðum hugsunum. Dæmi um inngríp sem hafa gefið góða raun eru þakklætisæfingar, þrír góðir hlutir og þrír fyndnir hlutir.

Þakklætisæfing

Þakklæti felur í sér að koma auga á og þakka fyrir hið sjálf-sagða, það sem við höfum tilhneigingu til að taka sem gefnu. Þakklætisæfingin fer þannig fram að í lok dagsins skrifar maður niður þrennt sem maður er þakklátur fyrir og hver hafi verið þáttur manns í því.

Það eru margar góðar ástæður fyrir því að gott er að temja sér þakklátt lífsviðhorf. Reglulegar og meðvitaðar þakklætishugsanir auka jákvæðni, gleði, bjartsýni og vellíðan. Þakklæti stuðlar að því að við dveljum við og njótum jákvæðra upplifana og aðstæðna. Þakklætisæfingar gera okkur kleift að takast betur á við mótlæti auk þess sem þær styrkja samskiptin. Þakklæti fer þar að auki illa saman við neikvæðar tilfinningar eins og öfund, reiði og græðgi. Það að taka frá tíma til að þakka fyrir það sem maður er ánægður með og þakklátur fyrir eykur almenna ánægju með lífið.

Þrír góðir hlutir

Þessi æfing fer þannig fram að maður skrifar niður daglega og í eina viku þrjá góða hluti sem áttu sér stað yfir daginn og hver var þáttur manns í þeim.

Þessi æfing breytir hugsunum okkar þannig að í stað þess að einblína á það sem fór úrskeiðis einblínum við á það sem gekk vel en sem við tökum jafnvel ekki eftir. Ástæðan fyrir því að mikilvægt er að skrifa niður þátt manns í því sem gekk vel er að þetta beinir sjónum að því hvernig við getum haft áhrif á daglegar jákvæðar upplifanir. Við erum erum ekki sérlega minnug um góða hluti, jafnvel þó að við getum talið þá upp. Það að hugleiða þátt okkar í góðu hlutunum leiðir til dýpri hugsana.

Sýnt hefur verið fram á það með vísindalegum rannsóknum að þessi æfing eykur bæði vellíðan og dregur úr

Reykjavík

A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
 Aðalvík ehf, Síðumúla 13
 ARGOS ehf – Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarlóð 9
 Arkitektastofan OG ehf, Síðumúla 28
 ASK Arkitektar ehf, Geirsgötu 9
 Auglýsingastofan ENNEMM, Skeifunni 10
 Á.K. Sjúkrþjálfun ehf, Þverholti 18
 Álnabær ehf verslun, Síðumúla 32
 ÁTVR Vínubúðir, Stuðlahálsi 2
 Bakarameisterinn ehf, Stigahlið 45-47
 Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar, Hyrjarhöfða 4
 Bílasmiðurinn hf, Bildshöfða 16
 Bílaverkstæði Jóns T Hardarsonar, Bildshöfða 18
 Bjarnar ehf, Borgartúni 30
 Bláðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
 Blómasmiðjan ehf, Efstalandi 26
 Borg fasteignasala ehf, Síðumúla 23
 Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900 Höfðabakka 9
 Danica sjávarafurðir ehf, Suðurgötu 10
 Dokkan þekkingar- og tengslanet, – www.dokkan.is
 Dómkirkjan í Reykjavík
 Drífa efnalaug og þvottahús, Hringbraut 119
 Dynjandi ehf, Skeifunni 3h
 E.T. hf, Klettargörðum 11
 Eignaumsjón hf, Suðurlandsbraut 30
 Endurskoðun og reikningshald ehf, Suðurlandsbraut 22
 Essem auglýsingar & markaðsráðgjöf, Síðumúla 33
 Eyfir Invest hf, Skólavörðustíg 13
 Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga, Suðurlandsbraut 22
 Félag Sjúkrþjálfara, Borgartúni 6
 Félag skipstjórnarmanna, Grensásvegi 13
 Fiskbúðin Hafberg, Gnoðarvogi 44
 Fiskbúðin Sundlaugavegi
 Fótoval ehf, Skipholti 50b
 Framvegis – miðstöð símenntunar, Skeifunni 11b
 Fríkirkjan í Reykjavík, Laufásvegi 13

Garðs Apótek, Sogavegi 108
 Gatnabjónustan ehf, Úrkoti
 GLÁMA-KÍM arkitektar, Laugavegi 164
 Gróðrarstöðin Mörk, Stjörnugróf 18
 Grænn markaður ehf, Réttarhálsi 2
 Gullsmiðurinn í Mjódd, Álfabakka 14b
 H.N. markaðssamskipti ehf, Bankastræti 9
 Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37
 Helgason og Co ehf, Gylfaflöt 24-30
 Henson sports, Brautarholti 24
 Hjá Guðjón Ó ehf, Þverholti 13
 Hjúkrunarheimilið Eir, Hlíðarhúsum 7
 Hjúkrunarheimilið Skjól, Kleppsvægi 64
 Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
 Inter ehf, Sóltúni 20
 Íslensk endurskoðun ehf, Bogahlið 4
 Íslensk erfdagreiðing, Sturlugötu 8
 JE Skjanni ehf byggingaverktakar, Stórhöfða 33
 Keldan ehf, Borgartúni 25
 Keldan.is, Borgartúni 25
 Kirkjugarðar Reykjavíkurprófastsdæma, Vesturhlíð 8
 Kjöhóllin ehf, Skipholti 70 og Háaleitisbraut
 KOM almannatengsl, Katrínartúni 2
 Landssamband lögreglumanna, Grettisgötu 89
 Landssamtök lífeyrissjóða, Guðrúnartúni 1
 Lášúsið ehf, Bildshöfða 16
 Lífandi vísindi, Klappastíg 25
 LMB Mandat lögmennsstofa, Bergþórugötu 55
 LOG lögmennsstofa sf, Kringlunni 7
 Lögreglustjórnin á höfuðborgarsvæðinu, Hverfisgötu 115
 Malbik og völtun ehf, Hrísríma 33
 Marco Polo, Kringlunni 4-12
 Marport ehf, Fossaleyni 16
 Málarameistarar ehf, Freyjubrunni 29
 Míla ehf, Stórhöfða 22-30
 MS Armann skipamiðlun ehf, Tryggvagötu 17
 Nýja sendibílastöðin hf, Knarrarvogi 2
 Ó. Johnson & Kaaber ehf, Tunguhálsi 1
 Ósal ehf, Tangarhöfða 4
 Páll V Einarsson slf, Víðimel 31
 Pétur Stefánsson ehf, Vatnsstíg 22
 Raflax ehf, Lambhagavegi 9

Rafsvið sf, Viðarhöfða 6
 Rarik ehf, Dvergshöfða 2
 Reki ehf, Höfðabakka 9
 Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
 Reykvískir lögmenn slf, Pósthússtræti 3
 RG Lögmenn ehf, Skeifunni 17
 Rikki Chan ehf, Kringlunni 4-12 og Smáratorgi 1
 Rima Apótek, Langaríma 21-23
 RK Pipulagnir ehf, Gylfaflöt 16-18
 Sailun hjólbardar
 Samsýn ehf, Háaleitisbraut 58-60
 Samtök afurðastöðva í mjólkuriðnaði sf, Bitruhálsi 1
 Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja – SSF, Nethyl 2e
 Sérefni ehf málningarvöruverslun, Síðumúla 22
 Shalimar Pakistanska veitingahúsið, Austurstræti 4
 Sjúkrþjálfun Styrkur ehf, Höfðabakka 9
 Skefjar hf, Laugavegi 182
 Skorri ehf, Bildshöfða 12
 SM kvótapið ehf, Tryggvagötu 11
 Styrja ehf, Depluhólum 5
 Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar, Þangbakka 8
 Tannréttingastofan ehf, Grensásvegi 16
 Tark - Arkitektar, Hátúni 2b
 TBG ehf, Grensásvegi 7
 Teiknistofan Tröð ehf, Laugavegi 26
 Terra Export ehf, Nethyl 2b
 THG Arkitektar ehf, Faxafeni 9
 Tónskóli Sigursveins D. Kristinssonar, Engjateigi 1
 Tölvar ehf, Síðumúla 1
 Vagnar og þjónusta ehf, Tunguhálsi 10
 Varma & Vélaverk ehf, Knarrarvogi 4
 Varmi ehf, Laugavegi 168
 Verkfærastofan ehf, Síðumúla 9
 Verksýn ehf – www.verksyn.is, Síðumúla 1
 Verslunin Álfheimar, Álfheimum 2
 Verslunin Brynja ehf, Laugavegi 29
 Vilberg kranaleiga ehf, Fannafold 139
 VSÓ Ráðgjöf ehf, Borgartúni 20
 Vörubílastöðin Þróttur hf, Sævarhöfða 12

Kópavogur

Arnardalur sf, Þinghólsbraut 58
 Baader Ísland ehf, Hafnarbraut 25
 Bílallak ehf, Dalbrekku 32
 Bílruðumeistarinn slf, Dalvegi 18
 Blikkás-Funi, Smiðjuvegi 74
 dk hugbúnaður ehf – www.dk.is, Smáratorgi 3
 Fasteignamiðstöðin ehf, Hlíðasmára 17
 GG Sport, Smiðjuvegi 8 græn gata
 Hagblikk ehf, Smiðjuvegi 4c
 Hamraborg ehf, Lundi 92
 Hefilverk ehf, Jörfalind 20
 Hjartavernd, Holtasmára 1
 Höll ehf, Hlíðasmára 6
 JÓ Iagnir sf, Smiðjuvegi 11
 Kambur ehf, Geirlandi v/Suðurlandsveg
 Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
 Lyfjaval ehf, Hlíðasmára 2
 Mannrækt og menntun ehf, Grundasmára 5
 MHG verslun ehf, Vikurhvarf 8
 Pólýhúðun ehf, Smiðjuvegi 3
 Reidihjólaverslunin Hjólíð ehf, Smiðjuvegi 9, gul gata
 Reykofinn ehf, – www.reykofinn.is, Skemmuvegi 14
 Skali, Ögurvegri
 Slot ehf, Dimmuhvarfi 21
 Suðurverk hf, Hlíðasmára 6
 Tannlæknastofa Sævars Péturssonar, Hlíðasmára 17
 Ungmennafélagið Breiðablik, Dalsmára 5
 Vatnsborun ehf, Hafnarbraut 10

Garðabær

AH Pipulagnir ehf, Suðurhrauni 12c
 AP-Príf ehf, Skeiðarás 12
 Engilbert ÓH Snorrason tannlæknastofa sf, Garðatorgi 3
 Fjallatindar ehf, Þernunesi 10
 Friðrik A Jónsson ehf, Miðhrauni 13
 Garðabær, Garðatorgi 7
 Hafnasandur hf, Birkiá 36
 Krókur, Vesturhrauni 5

Jákvæð sálfræði

Jákvæð sálfræði er visindaleg nálgun sem sameinar á einn vettvang það sem rannsóknir hafa leitt í ljós á jákvæðum og heilbrigðum einstaklingum. Hún beinir sjónum sínum að jákvæðum þáttum mannlegrar tilveru eins og styrkleikum, vellíðan, velgengni, þakklæti, seiglu, dyggðum, von, jákvæðum tilfinningum, tilgangi, flæði, bjartsýni og hamingju. Hún veltir fyrir sér hvað einkennir vel starfhæfa einstaklinga sem ná á farsælan hátt að þroskast og aðlagast ólíkum aðstæðum í lífinu. Jákvæð sálfræði færir okkur hagnýtar og gagnreyndar aðferðir til að auka vellíðan. Hún skoðar einnig hvernig samfélagið og stofnanir þess geta aukið vellíðan þegna sinna.



einkennum þunglyndis í sex mánuði á eftir. Margir þeirra sem prófa hana halda henni áfram. Þetta er frábær æfing til að gera við matarborðið á kvöldin.

Þrír myndir hlutir

Þessi æfing gengur þannig fyrir sig að maður skrifar niður daglega í eina viku þrjá myndna hluti sem áttu sér stað yfir daginn og hver var þáttur manns í þeim. Rannsóknir hafa staðfest sterk tengsl milli hómors og lífsánægju. Húmor kalli fram gleði, sem er mikilvægur þáttur í jákvæðum tilfinningum og getur jafnframt veitt vörn gegn neikvæðum tilfinningum og

upplifunum. Þessi æfing tengist tafarlausri og dýpri upplifun á jákvæðum tilfinningum, hlátri, brosi og aukinni glöðværd.

Hver er sinnar gæfu smiður

Geðlæknirinn Viktor E. Frankl, sem lifði af útrýmingarbúðir nasista, benti á það í bók sinni *Leitinni að tilgangi lífsins* að allt væri hægt að taka frá okkur nema eitt: frelsið til að velja viðhorf okkar í hvaða aðstæðum sem er. Við getum stjórnað því hvernig við kjósum að lifa frá degi til dags. Við berum sjálf ábyrgð á eigin vellíðan og hamingju. Hver er sinnar gæfu-smiður. 🌟



Vantar smurolíu í augun?

Tárin sem endast

VISMED® myndar náttúrulega tárafilmu á yfirborði hornhimnunnar sem endist óvenjulengi á auganu
 VISMED® inniheldur hýalúrónsýru sem er smurolía náttúrunnar og finnst víða í mannslíkamanum
 VISMED® inniheldur engin rotvarnarefni og því eru hverfandi líkur á ofnæmi



DROPAR

Skammtahylki, án rotvarnarefna.
 Hægt er að loka eftir opnun.
 Dreypiglas 10 ml
 Má nota í 3 mánuði eftir opnun.



GEL

Skammtahylki, án rotvarnarefna.
 Hægt er að loka eftir opnun.
 Dreypiglas 10 ml
 Má nota í 3 mánuði eftir opnun.



Svissnesk gervitár við augnþurrki • Fást í öllum helstu apótekum

Marel ehf, Austurhrauni 9
Pípulagaveitakur ehf, Miðhrauni 18
Öryggisgírdingar ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Apótek Hafnarfjarðar, Selhelli 13
Betri Bygging ehf, Reykjavíkurvegi 24
Boðunarkirkjan.is - Útvarp Boðun FM
105, 5, Álfaskeiði 115
Eiríkur og Einar Valur ehf,
Norðurbakka 17b
G.S. múrverk ehf, Hvassabergi 4
Geymsla Eitt ehf, Steinhelli 15
Hafnarfjarðarbær
Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4
Héðinn Schindler lyftur hf,
Gjótuhrauni 4
HH Trésmíðja ehf, Fífuvöllum 22
Hlaðbær-Colas hf malbikunarstöð,
Gullhelli 1
Kæling ehf, Stapahrauni 6
Lögfræðimíðstöðin ehf,
Reykjavíkurvegi 62
Nonni Gull, Strandgötu 37
SJ Tréverk ehf, Melabraut 20
Sjúkraþjálfarinn ehf, Strandgötu 75
Smyril Line Ísland ehf, Fornubúðum 5
Stólpi Gámar, Óseyrarbraut 12
Suðulist ehf, Lönsbraut 2
Sæblik ehf - Holtanesti, Melabraut 11
Terra - efnaeyðing, Berghelli 1
ThorShip, Selhelli 11
Trésmíðjan okkar ehf, Lyngbergi 19a
UN bókhald ehf, Reykjavíkurvegi 64
Úthafsskip ehf, Fjardargötu 13-15
Útvík hf, Eyrartröð 7-9
Verkalyðsfélagið Hlíf,
Reykjavíkurvegi 64
Vélsmiðjan Altak ehf, Drangahrauni 1
VSB verkfræðistofa ehf, Bæjarhrauni 20
Paktak ehf, Grandatröð 3

Reykjanesbær

Bergnet ehf, Hafnargötu 36
Bilasprautun Magga Jóns ehf,
Íðavöllum 11

Hreint loft - betri heilsa

Honeywell gæða lofthreinsitæki



Verð kr.
16.890

Verð kr.
21.220

Loftmengun er hættuleg heilsu og lífsgæðum. Honeywell lofthreinsitæki eru góð við myglu-gróum, bakteríum, frjókornum, svífryki, lykt og fjarlægir allt að 99,97% af ofnæmisvaldandi efnum.



Verð kr.
37.560

Verð kr.
59.100



Vefverslun: www.donna.is
Erum nú á Facebook: [donna ehf](https://www.facebook.com/donna.is)

Donna

Sími 555 3100 www.donna.is

DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
Lyfta ehf, Njarðarbraut 1k
Maron ehf, Kópurbaut 22
Reiknistofa fiskmarkaða hf, Íðavöllum 7
Rörlagningamaðurinn ehf, Faxabraut 7
Skipasmíðastöð Njarðvíkur hf,
Sjávargötu 6-12
Skólar ehf, Flugvallarbraut 752
Slæging ehf, Bíasvegi 1
TM Bygg ehf, Steinási 31
Visir félag skipstjórnarmanna á
Suðurnesjum, Hafnargötu 90

Grindavík

Grindavíkurbær, Víkurbraut 62
Martak ehf, Hafnargötu 21
Ó S fiskverkun ehf, Árnastíg 23
Stakkavík ehf, Bakkalág 15b
Vikurhraun ehf, Arnarhrauni 20

Mosfellsbær

Á. Óskarsson og Co ehf, Þverholti 8

Álguggar JG ehf, Flugumýri 34
Dalsgárdur ehf gróðrarstöð, Dalsgárdi 1
Fagverk verktakar sf, Flugumýri 26
Glertækni ehf, Völuteigi 21
Jón Auðunn Kristinsson
pípulagningameistari
Kvenfélag Kjósarhrepps
María Norðdahl, Björtuhlið 2
Múrefni ehf, Desjamýri 8
Nonni litli ehf, Þverholti 8
Nýja bílasmiðjan hf, Flugumýri 20
Salson - byggingaþjónusta ehf,
Lágholti 3
Smíðastofa Sigurðar R. Ólafs ehf,
Völuteigi 5
Vélsmiðjan Sveinn ehf, Flugumýri 6
Vinilparket.is

Akranes

Akraneskaupstaður, Stíllholti 16-18
Bifreiðastöð Þórdar P. Þóðarsonar,
Smíðjuvöllum 15
Fasteignasalan Hákot, Kirkjubraut 12
Sementsverksmiðjan hf, Mánabraut 20
Vélaeigan Þróttur, Ægisbraut 4

Borgarnes

Borgarbyggð, Borgarbraut 14
Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi,
Bjarnarbraut 8
Skorradalshreppur

Stykkishólmur

Áskliff ehf, Smíðjustíg 2
Eyja- og Miklaholtshreppur,
Snæfellsnesi

Grundarfjörður

Þjónustustofan ehf, Grundargötu 30

Ólafsvík

Ingibjörg ehf, Grundarbraut 22
Litlálón ehf, Skipholti 8
Verslunin Kassinn ehf, Norðurtanga 1



Er meiri hagvöxtur alltaf betri?



Stefán Ólafsson
prófessor við HÍ og ráðgjafi hjá
Eflingu-stéttarfélagi í hlutastarfi

Við sem búum í hagsældaríkjunum erum flest mikið efnishyggjufólk. Við erum yfirleitt mjög upptekin af efnislegum lífsgæðum og hagvexti. Hér áður fyrr var gjarnan talað um “lífsgæðakapphlaupið” (“rat race” á ensku) sem helsta viðfangs-efni fólks í lífinu, með skírskotun til eltingarleiksins við efnahagslegu gæðin. Hugsunin var oft sú, að efnahagslegu gæðin ein skiptu öllu máli fyrir hamingjuleitina.

Meiri hagvöxtur og meiri kaupmáttur áttu sem sagt að færa okkur nær æðsta hamingjustiginu.

Lengst af á tuttugustu öldinni var í samræmi við þetta algengast að mæla árangur þjóða í framfaraleitinni með hagvaxtartölum þjóðhagsreikninganna. Þær þjóðir sem höfðu mesta þjóðarframleiðslu á mann voru taldar fremstar í lífsgæðakapphlaupi þjóðanna. Þær voru ríkastar eða “hagsældar”. Orðið hagsæld vísar raunar bæði til efnahags og sældar og endurspeglar þannig vel þennan gamla skilning um að hagvöxturinn skili meiri hamingju eða ánægju með lífið.

Félagsvísindamenn þráttuðu þó um langt árabíl um hvort hagvöxturinn skilaði í raun aukinni hamingju. Bandaríski hagfræðingurinn Richard Easterlin setti fram það sem síðar var kallað Easterlin-þversögnin í nokkrum greinum frá 1973 til 2005. Grundvöllurinn að þessari þversögn var sú niðurstaða Easterlins að þó hagvöxturinn í Bandaríkjunum væri sífellt að bæta í þjóðarframleiðslu á milli hamingjustig þjóðarinnar ekki að hækka í sama mæli og fyrr. Hann taldi því að hagvöxturinn skilaði meiri hamingjuáuka einungis á fyrri stigum hagsældarþróunarinnar, en síðan hætti bættur efnahagur að auka hamingju þjóðarinnar, að minnsta kosti í sama mæli og áður.

Easterlin taldi þetta almennt eiga við í samanburði milli þjóða sem og í samanburði tekjuhópa innan einstakra þjóða. Kenningar Easterlins hafa menn síðan dregið í efa með nýrri gögnum (sjá t.d. Wolfers og Sachs 2010).

Nú til dags er þetta ekki sérstaklega lífandi umræða, þó af henni megí draga einhvern lærdóm. Nýrri og ítarlegri gögn styðja almennt þá niðurstöðu Easterlins að ekki sé um að ræða sjálfvirkt og skilyrðislaust samband milli hagvaxtar og aukinnar hamingju eða ánægju með lífið.

Það sem blasir við í samtímanum er að hátt hagsældarstig leiðir ekki sjálfkrafa til meiri ánægju borgaranna með líf sitt – en hagvöxturinn getur þó hjálpað til.

Útkoman er þannig ýmsu háð. En hver eru helstu skilyrði þess að hagvöxtur auki lífsgæði almennings?

- Hvernig hagsældin er notuð skiptir öllu máli, ekki síst hvernig þjóðarkökunni er skipt milli verkefna í samfélaginu, milli stétta, þjóðfélagshópa og einstaklinga. **Skipting**

tekna og eigna er þannig mjög mikill áhrifavaldur þess hvort stækkandi þjóðarkaka skilar sér í aukinni ánægju þjóðarinnar eða ekki. Þá skiptir auðvitað öllu hvort hagvöxturinn skilar sér í hærri tekjum og auknum kaupmætti fjöldans, alls þorra almennings. Ef hagvöxturinn fer að stórum hluta einungis í að auka tekjur fámennrar yfirstéttar en gerir lítið fyrir alla aðra þá er ekki líklegt að hagvöxtur skili sér í aukinni ánægju þjóðarinnar með lífið eða aukinni hamingju (Stefán Ólafsson og Arnaldur Sölvi Kristjánsson 2017).

- Hversu mikið er lagt í **velferðarkerfið** og hversu vel tekst með því að **jafna tækifæri og draga úr fátækt** í samfélaginu eru einnig mjög mikilvægir áhrifaþættir. Ef velferðarkerfið er veikburða og gerir lítið til að bæta hag þess helmings sem lægri tekjurnar hefur þá skilar hagvöxtur sér síður í aukinni ánægju þegnanna.
- Einnig skiptir miklu máli hversu **fagleg og lýðræðisleg stjórnvöld** eru og hversu vel þeim tekst að halda aftur af spillingu og byggja upp traust í samfélaginu. Þar sem saman fara fagleg stjórnsýsla og traust almennings á opinberum stofnunum og á samborgurum sínum, í þróttmiklu umhverfi lýðræðis, þar eru meiri líkur á að hagvöxturinn skili sér í aukinni hamingju þegnanna (Stefán Ólafsson 2013).

Allt á þetta sér samnefnara í því hvort samfélaginu er stýrt og þjóðarkökunni skipt í þágu almannahags eða sérhagsmuna og forréttinda fámennrar yfirstéttar.

Góðar vísbendingar um hið breytilega samband milli hamingju og hagsældarstigs í nútímanum má sjá á myndinni hér að neðan, en hún sýnir ánægju borgaranna með líf sitt og hagsældarstigið sem ríkir í samfélögum þeirra. Norðurlöndin eru hér borin saman við ýmis ríkustu samfélög heimsins (gögnin koma úr *World Happiness Report 2020*).

Þannig eru margar af þjóðunum sem eru með minni ánægju með lífið með meiri þjóðarframleiðslu á mann en ánægðustu norrænu þjóðirnar. Þarna höfum við dæmi um nokkrar þjóðir sem búa við hátt hagsældarstig (þjóðarframleiðslu á íbúa) en sem eru ekkert sérstaklega ánægðar með líf sitt.

Audlegðin í þeim löndum er einfaldlega ekki að skila sér nógu vel í betri skilyrðum fyrir hamingju almennings, þó efni til þess séu klárlega fyrir hendi. Stjórnvöld og valdastéttirnar í þessum löndum hafa aðra forgangsroðun, oft einmitt þá að hirða sjálf drjúgan hluta af þjóðarkökunni í eigin vasa.

Tökum Bandaríkin sem dæmi

Bandaríkin hafa um langt árabíl verið í hópi auðugustu ríkja heims. Þau nutu mikils hagvaxtar lengst af á tuttugustu öldinni og ágæts vaxtar einnig fram á síðustu ár. Tuttugasta öldin hefur oft verið kölluð “Ameríska öldin”, vegna þess einmitt að Bandaríkin þóttu forysturíki í hagþróun og lýðræðisvæðingu langt frameftir öldinni.

Frá því um 1980 breyttu Bandaríkin hins vegar um stefnu,



Umhverfisgæði eru líka mikilvæg lífsgæði almennings.

Ljós. Stefán Ólafsson

í átt aukinnar nýfrjálshyggju og alþjóðavæðingar. Síðan þá hefur hagvöxturinn í markvert minni mæli skilað sér í bættum hag almennings, en stórukið tekjur og eignir ríkasta eina prósentansins í landinu. Kaupmáttur láglæunafólks og milli-stéttarfólks hefur ýmist staðið í stað eða jafnvel rýrnað. Samhliða hafa skuldir heimila aukist og skólagjöld í háskólum stórhækkað, sem aftur bætir í skuldabaggann.

Slík þróun er ekki til þess fallin að létta almenningi byrðar og lund, enda sér þess ekki merki að hagvöxturinn á síðustu áratugum tengist aukinni ánægju almennings með lífið í Bandaríkjunum. Fátækt er viðvarandi á háu stigi og tækifæri til að vinna sig upp í bandaríska samfélaginu eru minni en á áratugunum fyrir 1980. Norðurlöndin eru nú í mun meiri mæli lönd tækifæranna en Bandaríkin (sjá nánar í Stefán Ólafsson og Arnaldur Sólvi Kristjánsson 2017).

Viðvarandi og djúpstæð mannréttindabrot og mismunur gagnvart lituðu fólki og lög kjör innflytjenda eiga svo sinn þátt í að halda hamingju bandarísku þjóðarinnar á lægra stigi en almennt er á Norðurlöndum.

Segja má að Bandaríkin hafi verið á ágætu róli frá lokum seinni heimsstyrjaldarinnar til um 1980 en síðan farið illa afvega. Hagvöxturinn hætti að umtalsverðu leyti að skila þorra almennings bættum kjörum.

Skipan bandaríska samfélagsins nú á dögum er sem sagt vel til þess fallin að viðhalda eða auka hamingju ríkasta eina prósentansins, elítunnar í viðskiptalífni, og annars hátekju-fólks. En þorri almennings nýtur nú á dögum frekar lítils ábata af viðvarandi hagvexti í landinu.

Tökum Hong Kong sem dæmi

Borgrikið Hong Kong var í áratugi talið einstakt fyrirmyndaríki nýfrjálshyggjunnar. Umhverfið var einstaklega vinsamlegt

fjárfestum og viðskiptum, eins konar paradís auðmanna. Lítið hefur breyst hvað þetta snertir eftir að Hong Kong varð hluti af kínverska alþýðulýðveldinu.

Skattar voru og eru enn almennt mjög lágir. Söluhagnaður af hlutabréfabraski er skattfrjáls. Arðgreiðslur úr fyrirtækjum eru skattfrjálsar. Enginn skattur er á erfðafé. Allt skattkerfið og viðskiptaumhverfið tekur fyrst og fremst mið af hagsmunum fjárfesta en almenningur mætir afgangi. Hlutverk hans er að vera samviskusamt og skyldurækið vinnuafli á lágu launum.

Ójöfnuður í tekjuskiptingu er með almesta móti í hópi vestrænna hagsældarríkja. Allur þorri íbúa býr í óhemju dýru leiguhúsnæði, sem oft er afar þröngt. Útgjöld hins opinbera til velferðarmála er með allra minnsta móti í hópi vestrænna ríkja. Hlutverk ríkisins var lengst af skilgreint í anda frjáls-hyggjunnar sem vörður eignaréttarins, eins konar nætur-varðaríki eignastéttarinnar.

Hagvöxtur hefur lengi verið mikill í Hong Kong og þjóðarframleiðsla á íbúa er með mesta móti. Þarna er hins vegar að finna dæmi um að hagvöxturinn hafi að verulegu leyti farið til að bæta hag fámennrar yfirstéttar. Íbúarnir hafa því lítið fundið fyrir frelsinu sem fjármálaöflin búa við og hafa þess vegna lengi mælst með frekar lágt stig ánægju með lífið.

Hong Kong er því gott dæmi um samfélagsskipulag sem þjónar einkum hagsmunum fámennrar yfirstéttar. Hagvöxturinn skilar því almenningi lítilli velferð og lítilli lífsánægju.

Mótmælin sem hafa verið algeng í seinni tíð í Hong Kong eiga sér að mestu leyti rætur í þeim mikla ójöfnuði sem ríkir í samfélaginu í þessu sérstaka eyriki. Breytingin á framkvæmd réttarfars sem kínversk stjórnvöld hafa nýlega staðið fyrir eru meira eins og neistinn sem kveikir í púðrinu sem ójöfnuðurinn hefur getið af sér.

Rannsóknir Piketty og félaga

Thomas Piketty og félagar hafa brotið blað með rannsóknnum sínum á þróun ójafnaðar í heiminum, bæði til lengri og skemmri tíma. Þær rannsóknir hafa sýnt á ítarlegan hátt hvernig ójöfnuður hefur verið að aukast í flestum ríkjum jarðarinnar á síðustu 30 til 40 árum. Misjafnlega mikið þó milli ríkja.

Þetta er mikilvægt því svo víðtækar breytingar á tekju- og eignaskiptingu sem um ræðir benda til að sömu áhrifa gæti í alþjóðahagkerfinu. Böndin berast því að aukinni alþjóðavæðingu og sérstakri tengingu nýfrjálsbyggjuhugmynda við þá þróun.

Alþjóðavæðingin er að umtalsverðu leyti nátengd úrbreiðslu markaðs- og afskiptaleysisstefnu nýfrjálsbyggjunnar. Sú stefna hefur sýnt sig að setja hagsmuni fjárfesta, hátekju- og stóreignafólks í forgang um leið og vegið er að hlutverki lýðkjörinna stjórnvalda og velferðarríkisins. Það á einmitt stóran þátt í almennri aukningu ójafnaðar í heiminum.

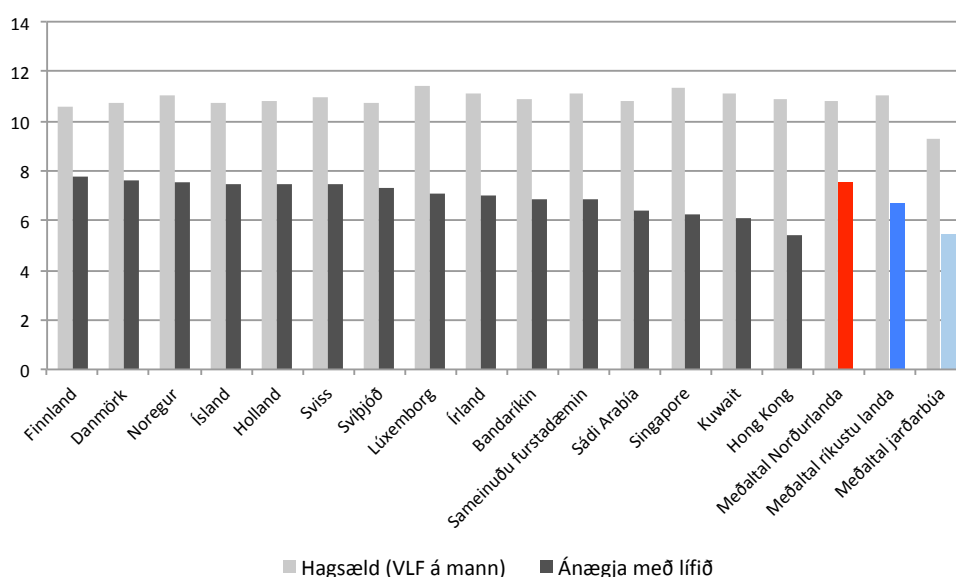
Þessi stefna sem breiddist út upp úr 1980 fól í sér veruleg frávik frá stefnu blandaða hagkerfisins og velferðarríkisins sem var við lýði í vestrænum ríkjum frá lokum seinni heimsstyrjaldar. Sú stefna fól í sér mun betri skilyrði fyrir lífsgjara-bata almennings. Í millistétt fjölgaði um leið og mörgum í verkalyðsstétt budust tækifæri til að flytja sig í störf með betri kjörum og tækifærum. Jöfnuður var meiri. Hagvöxturinn á þeim árum skilaði sér því mun betur til almennings en síðar varð.

Niðurstöður

Hagvöxtur er gagnlegur svo langt sem hann nær. Hann er til marks um aukna efnislega verðmætasköpun í samfélaginu, sem skapar aukna möguleika á að bæta efnisleg lífsgæði fólks. En það er hins vegar ekki sjálfgefið að aukinn hagvöxtur skili sér í bættum lífsgæðum alls þorra almennings. Síðan hefur hagvöxturinn auðvitað neikvæð umhverfisáhrif á plánetunni, sem sporna þarf við.

Hvort hagvöxturinn skili sér í bættum lífsgæðum almennings er öðru fremur háð skiptingu þjóðarkökunnar sem þjóðin bakar í sameiningu og sem menn gjarnan kalla þjóðarframleiðslu. Þegar mikill ójöfnuður ríkir í samfélagi fer hagvöxturinn í of miklum mæli til fámennrar yfirstéttar eða skilur of stóran hluta þegnanna eftir í fátækt.

Samband hagsældar og ánægju með lífið nú á dögum



Myndin sýnir að norrænu þjóðirnar, ásamt Hollandi og Sviss, raða sér í efstu sætin hvað snertir ánægju borgaranna með líf sitt (svörtu súlurnar). Síðan fer ánægjustigið lækkandi – jafnvel þó hagsældarstigið sé áfram hátt og fari hækkandi í sumum tilvikum!

Umfang jafnandi velferðarríkis, lýðræðis og faglegrar stjórnsýslu sem nær að hemja spillingu skiptir einnig miklu máli í þessu sambandi.

Norrænu þjóðirnar hafa lengi haft nokkra yfirburði í heiminum, ásamt örfáum öðrum ríkjum, í að skapa góð lífsgæði fyrir allan þorra almennings, langt umfram það sem er í Bandaríkjunum, Hong Kong og arabísku olíuríkjunum sem öll státa þó af háu hagsældarstigi.

Jöfnuður, velferðarríki, lýðræði og traust eru lyklarnir að góðum árangri norrænu þjóðanna. Það er ekki nóg að auka efnislega verðmætasköpun með hagvexti. Hvað verður um verðmætin innan samfélaganna er það sem mestu máli skiptir fyrir lífsgæði almennings. 🌟

Helstu heimildir:

- Easterlin, R. (1995). Will raising the incomes of all increase the happiness of all? *Journal of Economic Behaviour and Organization*, 27(1), 35–47.
- Daniel Sachs and Justin Wolfers (2010), "Debunking the Easterlin Paradox, Again". Brookings Institution (<https://www.brookings.edu/opinions/debunking-the-easterlin-paradox-again/>).
- Stefán Ólafsson (2013), Well-being in the Nordic Countries: An International Comparison, í tímaritinu *Stjórnmal og stjórnsýsla*, árg. 9, nr. 2, bls. 345–371.
- Stefán Ólafsson og Arnaldur Sölvi Kristjánsson (2017), Ójöfnuður á Íslandi: Skipting tekna og eigna í fjölþjóðlegu samhengi (Háskólaútgáfan).
- John Helliwell, Richard Layard, Jeffrey D. Sachs, and Jan Emmanuel De Neve (2020), *World Happiness Report 2020*.
- Oxfam, Hong Kong Inequality Report (https://www.oxfam.org.hk/tc/f/news_and_publication/16372/Oxfam_inequality%20report_Eng_FINAL.pdf).

Hellissandur Esjar ehf, Hraunási 13 Félags- og skólabjónusta Snæfellinga, Klettsbúð 4 Nónvarða ehf, Bárðarási 6 Útgerðarfélagið Glaumur ehf, Háarifi 45 Rífi Útnes ehf, Háarifi 67	Flateyri Gisting og kajakaleiga Grænhöfða, Ólafstúni 7 Patreksfjörður Einherji ehf, Mýrum 15 Tálknafjörður Allt í járnum ehf, Hrafnadalsvegi Bókhaldsstofan Tálknafirði, Strandgötu 40 Pingeyri Véla- og bílabjónusta Kristjáns ehf Drangsnæs Grimsey ST2 Hvammstangi Kaupfélag Vestur-Húnavatnings, Strandgötu 1 Blönduós Kvenfélag Svinavatnshrepps NI píparinn ehf, Efstubraut 2 Stéttarfélagið Samstada, Þverbraut 1 Vilko ehf, Húnaþraut 33 Skagaströnd Vik ehf, Hólabraut 5	Sauðárkrókur Aldan - stéttarfélag, Borgarmýri 1 Fjölbautaskóli Norðurlands vestra, Bóknámshúsinu K-Tak ehf, Borgarflöt 3 Steinull hf, Skarðseyri 5 Varmahlíð Akrahreppur Skagafirði Siglufjörður Fjallabyggð, Gránugötu 24 Akureyri Akureyrarkirkja, Eyrarlandsvegi Baldur Halldórsson ehf, Hlíðarenda Blikkrás ehf, Óseyri 16 Bústólpi ehf, Oddeyrartanga Eining-lója, Skipagötu 14 Endurhæfingarstöðin ehf, Glerárgötu 20 Enor ehf, Hafnarstræti 53 Fasteignasalan Byggð, Skipagötu 16 Framtal sf, Kaupangi Mýrarvegi Hagvís ehf, Hvammi 1 Hlíð hf, Kotárgerði 30 Húsprýði sf, Múlasíðu 48 Norðlenska ehf, Grimseyjargötu Norðurorka hf, Rangárvöllum Pípulagningabjónusta Bjarna F Jónassonar ehf, Melateigi 31 ProMat Akureyri ehf, Furuvöllum 1 Raftákn ehf - Verkfræðistofa, Glerárgötu 34 Rakara- og hárstofan Kaupangi, við Mýrarveg S.Guðmundsson ehf múrverktaki, Klettaborg 19 S.S. byggir ehf, Njardarnesi 14 Samherji ehf, Glerárgötu 30 Sella tannlæknar ehf, Hofsbót 4 Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi	Veitingastaðurinn Krua Siam, Strandgötu 13 Vélaleiga HB ehf, Freyjunesi 6 Grenivík Grýtubakkahreppur Ólafsfjörður Árni Helgason ehf vélaverkstæði, Hlíðarvegi 54 Sjómannafélag Ólafsfjarðar, Brekkugötu 9 Húsavík Menningarmiðstöð Þingeyinga, Stóragarði 17 Tjörneshreppur, Ketilsstöðum Trésmiðjan Rein ehf, Rein Laugar Framhaldsskólinn á Laugum, Laugum Reykjadal Sparisjóður Suður-Þingeyinga, Kjarna Laugum Kópasker Vökvabjónusta Kópaskers ehf, Bakkagötu 6 Þórshöfn Geir ehf, Sunnuvegi 3 Vopnafjörður Bílar og vélar ehf, Hafnarbyggð 14a Pétur Valdimar Jónsson, Teigi
---	---	--	--

Áhrif hreyfingar á heilsu og sjúkdóma



Axel F. Sigurðsson
hjartalæknir

Talið er að skortur á hreyfingu og líkamsrækt sé alvarlegt heilsufarsvandamál víða um heim heim og auki líkurnar á langvinnum lífsstílstengdum sjúkdómum.

Lýðheilsuþyrifvöld hafa bent á að mikill heilsufarslegur ávinningur fylgi reglubundinni hreyfingu. Minni líkur séu á að fá hjarta- og æðasjúkdóma, sykursýki, langvinna lungnasjúkdóma og sum krabbamein.

En hvaða vísindarannsóknir liggja að baki þessum kenningum? Hversu mikið

þurfum við að hreyfa okkur til að bæta heilsuna? Hvaða hreyfing er best? Er hugsanlega varasamt að hreyfa sig of mikið?

Hvað segja vísindarannsóknirnar?

Flest af því sem við vitum um tengsl hreyfingar og heilsu byggir á niðurstöðum faraldsfræðilegra áhorfsrannsókna. Slíkar rannsóknir fylgjast með afdrifum stórra hópa fólks yfir langan tíma og áhrifum hegðunarmynsturs og annarra þátta á lífslíkur og hættuna á að fá hina ýmsu sjúkdóma.

Á þennan hátt geta áhorfsrannsóknir sýnt fram á fylgnisamband milli hegðunarmynsturs og heilsubreysts. Dæmi um slíkt er fylgni á milli reykinga og lungnakrabbameins, háþrýstings og heilablóðfalla, kólesteróls í blóði og æðasjúkdóma og svo mætti lengi telja.

Mikilvægt er þó að gera sér grein fyrir að fylgnissamband sannar ekki að um orsakasamband sé að ræða. Þetta er einn helsti veikleiki faraldsfræðilegra áhorfsrannsókna.

Kyrrseta og heilsa

Talið er að fimmtungur fólks sé líkamlega óvirkur og beri heilsufarslegan skaða af mikilli kyrrsetu. Kyrrseta er algengust í löndum sem eru efnahagslega vel sett, algengari í þéttbýli en strjálbýli og algengari meðal kvenna en karla.

Árið 2002 sendi alþjóða heilbrigðisstofnunin frá sér viðvörun um að lífsstíll sem fæli í sér mikla kyrrsetu minnkaði lífslíkur og yki hættuna á langvinnum lífsstílstengdum sjúkdómum. Talið er að mikil kyrrseta tvöfaldi líkurnar á hjarta- og æðasjúkdómum, offitu og sykursýki. Þá felur slíkur lífsstíll einnig í sér aukna hættu á ristilkrabbameini, háum blóðþrýstingi, beinþynningu, þunglyndi og kvíða.

Styrktarþjálfun, vöðvastyrkur og heilsa?

Skipta má líkamsrækt í þolþjálfun og styrktarþjálfun.

Þolþjálfun er sú tegund líkamsræktar sem styrkir hjarta, æðakerfi og lungu og eykur hæfni þessarra líffæra til að takast á við áreynslu. Dæmi um þjálfun af þessu tagi eru ganga, hlaup, sund og hjólréiðar.

Styrktarþjálfun felst í að nota mótstöðu af einhverju tagi til að auka vöðvastyrk. Dæmi um þetta eru lyftingar, arm-beygjur, hnébeygjur, fimleikar og jóga.

Flestar tegundir líkamsræktar fela í sér blöndu af þolþjálfun og styrktarþjálfun. Rannsóknir benda til þess að heilsufarslegur ávinningur fylgi báðum þessum tegundum þjálfunar.

Vöðvastyrkur er skilgreindur sem það átak sem vöðvi eða vöðvahópar geta beitt gegn ákveðinni mótstöðu.

Gripstyrkur er mælikvarði á vöðvastyrk. Sýnt hefur verið fram á að ágæt fylgni sé á milli gripstyrks og vöðvastyrks í öðrum líkamshlutum.

Rannsóknir hafa leitt í ljós að gripstyrkur hefur mikið forspárgildi þegar kemur að heilsunni. Þannig tengist lítill gripstyrkur minnkuðum lífslíkum og aukinni hættu á að fá hjarta- og æðasjúkdóma. Lítil vafi leikur á að mikill heilsufars-



Rannsóknir benda til þess að lífsstíll sem felur í sér mikla kyrrsetu auki hættuna á langvinnum lífsstílstengdum sjúkdómum.



Sýnt hefur verið fram á að ágæt fylgni sé á milli gripstyrks og vöðvastyrks í öðrum líkamshlutum.



Ekki er nauðsynlegt að ástunda mjög mikla eða öfgafulla líkamsrækt til að öðlast þann heilsufarslega ávinning sem hér um ræðir.

legur ávinningur er af styrktarþjálfun. Rannsóknir benda til að þessi tegund þjálfunar sporni gegn aldurstengdri minnkun vöðvamassa, bæti jafnvægi og minnki hættu á beinþynningu.

Líkamlegt form og heilsa

Gjarnan er talað um að fólk sé í góðu formi eða slæmu formi. Líkamsform okkar ræðst af þeirri líkamsrækt og þjálfun sem við höfum ástundað síðustu mánuði.

Þegar líkamlegt form er metið þarf að huga að þreki, úthaldi, vöðvastyrk og liðleika. Fjölmargar rannsóknir benda til þess að mikill heilsufarslegur ávinningur sé af því að vera í góðu líkamlegu formi. Í því felast minni líkur á hjarta- og æðasjúkdómum og krabbameinum af ýmsu tagi.

Einstaklingar sem leggja áherslu á að halda sér í góðu formi eru ólíklegri til að deyja úr hjarta- og æðasjúkdómum en þeir sem ávallt eru í lélegu formi. Ungt fólk sem er í lélegu líkamlegu formi er þrefalt til sexfalt líklegra til að fá sykursýki, háþrýsting og efnaskiptavillu en þeir sem eru í góðu formi.

Tengsl hreyfingar við sjúkdóma

Dánarlíkur

Margar stórar faraldsfræðilegar rannsóknir benda til að hreyfing og reglubundin líkamsrækt auki lífslíkur. Þetta á við um bæði konur og karla og alla aldurshópa.

Það virðist skipta miklu máli í þessu samhengi að daglegt atferli innihaldi mikla hreyfingu og sem minnst af kyrrsetu. Auðvitað er ekki með þessu verið að mæla gegn afslöppun og hvíld. Slökun, lestur eða aðrar huglægar athafnir eru líka mikilvægur partur af heilbrigðum lífsstíl.

Hjarta- og æðasjúkdómar

Fjöldi faraldsfræðilegra rannsókna hefur sýnt fylgni á milli reglubundinnar hreyfingar og minni áhættu á að veikjast af

hjarta- og æðasjúkdómum. Sýnt hefur verið fram á að líkamsrækt í frístundum minnkar líkurnar á hjarta- og æðasjúkdómum um 20% og eykur lífslíkur um fimm ár að meðaltali.

Klínískar rannsóknir sýna að allar tegundir hreyfingar, bæði þol- og styrktarþjálfun, lækka blóðþrýsting. Þá hefur þolþjálfun að öllu jöfnu jákvæð áhrif á blóðfitur.

Krabbamein

Faraldsfræðilegar rannsóknir benda til að reglubundin líkamsrækt geti dregið úr hættunni á að fá ýmis krabbamein. Samantekt af 73 faraldsfræðilegum rannsóknum sýndi að



Ef þér tekst að tileinka þér reglubundna hreyfingu muntu vafalítið bæta heilsu þína og almenn lífsgæði.

konur sem stunduðu líkamsrækt voru í 24% minni hættu á að fá krabbamein í brjósti en þær sem hreyfðu sig lítið. Fjöldi rannsókna bendir einnig til þess að líkamsrækt minnki hættu á lungnakrabbameini, krabbameini í legi, ristli og mögulega blöðruháslkirtli.

Sykursýki

Reglubundin hreyfing minnkar líkur á sykursýki af tegund 2. Þá bætir reglubundin hreyfing oftast blóðsykurstjórnun meðal sykursjúkra, dregur úr hættunni á fylgikvillum, bætir þyngdarstjórnun og almenna líðan.

Offita

Tíðni offitu hefur aukist umtalsvert um allan heim á síðustu áratugum. Þetta er áhyggjuefni því offitu fylgir aukin hættu á sykursýki, hjarta- og æðasjúkdómum og ýmsum krabbameinum.

Ekki hefur verið sýnt fram á svo óyggjandi sé að reglubundin líkamsrækt minnki offitu. Hins vegar bendir fjöldi rannsókna til að reglubundin líkamsrækt minnki hlutfallslegt magn líkamsfitu og bæti almenna heilsu og líðan einstaklinga með offitu.

Sýkingar

Faraldsfræðilegar og klínískar rannsóknir benda til að reglubundin líkamsrækt minnki líkur á efri öndunarvegarsýkingum. Þekkt er að ónæmiskerfið hrörnar með hækkandi aldri. Því eru eldri einstaklingar oft viðkvæmari fyrir sýkingum af ýmsu tagi og veikjast gjarnan meira en þeir sem yngri eru.

Rannsóknir benda til að reglubundin líkamsrækt geti seinkað hrörnun ónæmiskerfisins sem óhjákvæmilega fylgir hækkandi aldri. Þó ber að geta þess að nokkrar rannsóknir hafa sýnt að mjög mikil líkamsrækt og þjálfun geti í sumum tilvikum aukið hættu á sýkingum, einkum efri öndunarfærasýkingum.

Beinþynning

Beinþynning eykur hættu á beinbrotum og bakverkjum. Fyrstu áratugi ævi okkar eru mjög sterk tengsl á milli beinmassa og hreyfingar. Beinmassi kvenna fer oft að minnka upp úr þrítugu og eru konur því stundum komnar með merki um beinþynningu fljótlega eftir tíðahvörf.

Rannsóknir hafa sýnt að styrktaræfingar auka beinþéttni. Þá hefur verið sýnt fram á að hreyfing minnkar líkur á mjaðmabrotum meðal einstaklinga með beinþynningu. Klínískar rannsóknir benda til að reglubundin hreyfing sé öflugt vopn til að fyrirbyggja og meðhöndla einstaklinga með beinþynningu.

Tilfinningaleg og huglæg áhrif hreyfingar

Reglubundin hreyfing dregur úr streitu, bætir svefn og dregur úr kvíða. Þá sýna rannsóknir að líkamsrækt virðist bæta hugrænt atferli af ýmsu tagi, bæði meðal yngri og eldri einstaklinga. Nýleg rannsókn bendir til að hreyfing geti dregið úr líkum á heilabilun meðal aldraðra einstaklinga.

Hversu mikið er hollt að hreyfa sig?

Rannsóknir benda ótvírætt til þess að heilsufarslegur ávinningur af hreyfingu sé margfalt meiri en hættan sem af henni stafar. Klínískar leiðbeiningar mæla eindregið með hreyfingu og líkamspjálfun í því skyni að bæta heilsu og draga úr hættu á langvinnum lífsstílstengdum sjúkdómum. Ekki er nauðsynlegt að ástunda mjög mikla eða öfgafulla líkamsrækt til að öðlast þann heilsufarslega ávinning sem hér um ræðir. Yfir-



Reglubundin hreyfing er að öllu jöfnu holl fyrir hjartað.

leitt er mælt með amk. 150 mínútna þolþjálfun vikulega sem þá deilist gjarnan á 3-5 daga. Skynsamlegt er að bæta við styrktarþjálfun í samræmi við aldur og líkamlegt atgervi.

Mikilvægt er að stunda líkamsrækt sem eykur liðleika og bætir jafnvægi. Þegar aldurinn færir yfir er okkur gjarnan refsað fyrir að hafa ekki lagt nægilega áherslu á þessa þætti.

Vinsældir hreyfingar og líkamspjálfunar hafa aukist mikið síðustu árin. Vitneskja okkar um að hreyfing bæti almenna heilsu og dragi úr hættunni á ýmsum sjúkdómum á efflaust stóran þátt í þessu. Fleiri og fleiri stunda nú þolþjálfun af miklu kappi og keppni í þolgreinum eins og maraþon, þríþraut og járnkarli nýtur vaxandi vinsælda. Stoðkerfismeiddsl eru algengasti fylgikvilli hreyfingar. Alvarlegri fylgikvillar eins og hjartaáföll og skyndidaði eru sjaldgæfir en þekkjast þó. Vöðvaniðurbrot sem leiðir til bráðrar nýrnabilunar er sjaldgæfur fylgikvilli líkamsræktar og á sér yfirleitt ekki stað nema þjálfun sé mjög mikil eða öfgakennd.

Líkamsrækt og hjartað

Þrátt fyrir að reglubundin hreyfing sé að öllu jöfnu holl fyrir hjartað er þekkt að kröftug eða mikil áreynsla getur stundum haft skadleg áhrif. Því er mikilvægt að fara varlega af stað, sérstaklega ef þú ert að byrja þolþjálfun eftir langt hlé.

Rannsóknir sýna að hættan á hjartaáföllum og skyndidaði er aukin við og stuttu eftir kröftuga áreynslu. Þrátt fyrir þetta er hættan á uppákomum af þessu tagi mjög lítil þegar horft er til stórra hópa. Hættan er mest meðal einstaklinga sem hafa undirliggjandi hjartsjúkdóm.

Gáttatíf er algeng hjartsláttartruflun meðal fullorðinna. Rannsóknir benda til að hættan á gáttatífi sé minni meðal einstaklinga sem eru í góðu líkamlegu formi. Hins vegar hafa rannsóknir sýnt að algengi gáttatífs er tvöfalt til tífalt algengara meðal einstaklinga sem stunda mikla þolþjálfun. Þetta á sérstaklega við um íþróttafólk sem stundar langhlaup, hjólríðar og skíðaíþróttir.

Annað sem vakið hefur athygli er að íþróttamenn sem stunda mjög mikla þolþjálfun hafa gjarnan hátt kalkmagn í kransæðum borið saman við almennt þýði. Það er því að mörgu að huga þegar fjalla á um tengsl hreyfingar við hjarta- og æðasjúkdóma. Mikilvægt er þó að átta sig á að líkamsrækt, sé hún ástunduð af skynsemi, minnkar líkur á hjarta- og æðatengdum sjúkdómum og eykur líkurnar á langlífi. 🌟

Egilsstaðir Ársverk ehf, lðjuseli 5 Bókráð bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4 Hár.is, Hlöðum Fellabæ	Djúpavogur Berunes farfuglaheimili ehf, Berunesi 1 Höfn í Hornafirði Ferðapjónustan Árnanes, Árnanesi 5 Jökulsárlón ferðapjónusta ehf Sveitar félagið Hornafjörður, Hafnarbraut 27	Hveragerði Flóra garðyrkjustöð, Heiðmörk 38 Hótel Örk, Breiðumörk 1c Þorlákshöfn Járnkarlinn ehf, Unubakka 12 Þorlákshafnarhöfn Ölfus Eldhestar ehf, Völlum Gljufurbústaðir ehf, Gljúfri Gróðrarstöðin Kjarr, Ölfusi Stokkar og steinar sf, Árbæ 1	Hella Kanslarinn veitingahús, Dynskálum 10 Suðurprófastdæmi Hvolsvöllur Félag íslenskra bifreiðaeiganda, Stóragerði 3 Krappi ehf byggingaverktakar, Ormsvöllum 5 Skógasafn Skógum Torf túnþökuvinnsla ehf, Borgareyrum
Borgarfjörður Fiskverkun Kalla Sveins og Álfacafé, Vöðubrunn Borgarfjörður eystri	Öræfi Ferðapjónustan Svínafelli – www.svinafell.is, Svínafelli 1	Laugarvatn Menntaskólinn að Laugarvatni	Vík Mýrdælingur ehf, Suðurvíkurvegi 2
Reyðarfjörður AFL - Starfsgreinafélag, Búðareyri 1 Launafl ehf, Hrauni 3	Selfoss Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3 Búhnykkur sf, Stóru-Sandvík Café Mika Reykholti, Skólbraut 4 Flóahreppur, Þingborg Hjá Maddý ehf, Eyravegi 27 Málarinn Selfossi ehf, Keldulandi 19 Nesey ehf, Suðurbraut 7 Set ehf röraverksmiðja, Eyravegi 41 Suðurtak ehf Brjánsstöðum 2, Grímsnesi og Grafningshreppi Sveitarfélagið Árborg, Austurvegi 2 Österby-hár, Austurvegi 33-35	Flúðir Flúðasveppir ehf, Undirheimum Hrunamannahreppur Íslenskt grænmeti ehf, Melum Kvenfélag Hrunamannahrepps	Vestmannaeyjar Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsinu Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20 D.Þ.H ehf, sjúkrahjálfun, Hólagötu 12 Lífeyrissjóður Vestmannaeyja, Skólavegi 2,
Eskifjörður Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2 H.S. Lækning ehf, Bleiksárhlið 38 Rafkul ehf, Brekkubarði 3 Tandrætti ehf, Strandgötu 8	Fáskrúðsfjörður Fáskrúðsfjardarkirkja, Skólavegi 88a Skrúðsverk ehf, Búdaveg 30a		

Hvalur hf.

MAGNA
L Ö G M E N N

MÁLNINGARVÖRUR EHF.



MOSFELLSBÆR



Mörkin lögmannsstofa hf.
Suðurlandsbraut 4, 3. hæð, 108 Reykjavík
Sími 414 4100 · Fax 414 4101 · www.law.is



Samtök fyrirtækja
í sjávarútvegi



TANDUR
- þegar hreinlæti skiptir máli

Ríkið hefur efni á þessu – en á að gera það?



Ólafur Margeirsson
doktor í hagfræði

Þann 13. maí síðastliðinn sagði mbl.is frá því að 2,2 milljarðar af fjármagni frá ríkissjóði myndu verða notaðir til að búa til 3.400 sumarstörf handa námsmönnum. M.a. var sagt frá því að þessi störf myndu skila sér í „[starfs]reynslu og virkni, auk þess að skila verðmætum til hagkerfisins.“¹

Þann 7. maí sagði fjármálaráðherra „ríkissjóð ekki standa undir velferðar-

kerfinu án tekna“. Og vegna þess að ríkissjóður varð að veita fjármagni til þess að bjarga tugþúsundum starfa, m.a. með hlutastarfaleiðinni, þýddi það að „við höfum ekki efni á almannatryggingum, ekki efni á skólakerfinu. Við höfum ekki efni á að reka spítalana, borga þingmönnum laun eða öðrum opinberum starfsmönnum. Við þurfum að taka fyrir því lán.“²

Lesandinn sér e.t.v. ekki tengslin milli þessara stuttu málsgreina hér að ofan og einfaldrar spurningar sem ég vil hvetja hann til að velta fyrir sér: áður en íslenska krónan var sett á laggirnar á síðustu árum 19. aldar, hvað voru margar íslenskar krónur í umferð?

Að búa til peninga – og svo brenna þá

Svarið við þessari spurningu er einfalt: það voru engar íslenskar krónur í umferð áður en íslenska krónan var búin til. Íslenska krónan var búin til með lagabreytingu árið 1871, sem aftur var afsprengi pólitísku vilja Íslendinga til að ráða sér sjálfir. Þar með talið voru peningamál og hvað ríkissjóður, eða Landssjóður eins og hann hét þá, fjármagnaði.

Þið getið ímyndað ykkur vandann sem Landssjóður stóð frammi fyrir þegar hann ætlaði að rukka skatta í íslenskri krónu til þess að fjármagna það sem Landssjóður vildi fjármagna – því við vitum jú öll að ríkissjóður verður að rukka skatta áður en hann borgar fyrir eitthvað (eða hvað?). Þótt búið væri að stofna íslensku krónuna með lagasetningu þess efnis voru engar slíkar í umferð: almenningur á Íslandi átti engar íslenskar krónur, hvorki í banka né í formi peningaseðla.

Þessu bjargaði Landssjóður, árið 1885, með því að fá leyfi til að prenta peningaseðla og nota þá til að borga fyrir hvað það sem Landssjóður vildi kaupa, t.d. vinnuafli opinberra starfsmanna. Landssjóður gaf samhlíða út tilskipun þess efnis að hægt væri að nota seðlana, líkt og aðra peninga, til að borga skatta á Íslandi til Landssjóðs. Nokkru síðar, árið 1902 og eftir að Íslands banki hinn fyrsti hafði verið stofnaður, var gerð sú lagabreyting að eingöngu seðlar gefnir út af Landssjóði eða Íslands banka yrðu samþykktir sem fullnaðargreiðsla á sköttum. „Fé“ (á fæti) var þá ekki lengur samþykkt sem fullnaðargreiðsla á sköttum, eingöngu pappírspeningar sem stjórnvöld á Íslandi gáfu út.

Landssjóður lék þannig sama leik og margt annað stjórnvaldið hafði gert áður. Massachusetts ríki í núverandi Bandaríkjunum fann sig í þeirri stöðu árið 1690 að þurfa að borga háar fjárhæðir til hermanna og lánveitenda vegna misheppnaðs stríðs gegn Kanada. Upprunalega áætlun Massachusetts var að hermönnum og lánveitendum ríkisins skyldi borgað með ránsfeng frá Frökkum, en ráðist var á Quebec. Árásin, mönnuð meira en 2.000 mönnum og 32 skipum, mistókst og Massachusetts herinn flúði með skottið á milli lappanna.

Ríkisstjórn Massachusetts stóð nú frammi fyrir því vandamáli að þurfa að borga lánveitendum sínum og 2.000 hermönnum að fullu án nokkurs ránsfengs. Massachusetts ákvað því, með lögum, að gefa út eigin peninga á pappír. Í lögum að baki peningaútgáfunni var sérstaklega minnst á að nýlendan þurfti fé til varnar-, eða réttara sagt hermála, og að borga þyrfti m.a. laun hermanna.

Mikilvægasta setningin í lögum var þó þess efnis að „hver og einn seðill skal vera ígildi peninga í samræmi við upphæðina sem þeir bera, og skal fjármálaráðherra og allir viðtakendur greiðslna sem heyra undir hann samþykkja og taka við seðlunum í samræmi við það [sem fullnaðargreiðslu].“ Með þessu var, með lögum, blaðsnepli, sem hafði svo gott sem ekkert eiginlegt virði – hann var jú einfaldlega úr pappír – gefið virði sem var samþykkt að fullu, og síðar ríflega það, í greiðslum á opinberum gjöldum.³ Blaðsneplarnir sem Massachusetts hafði prentað og samþykkt sem fullnaðargreiðslu á sköttum urðu ígildi peninga og samþykkt af einkageiranum í viðskiptum manna á milli.⁴ Ástæðan: þessir seðlar voru samþykktir sem fullnaðargreiðsla á sköttum og fólk vildi eignast þá til þess að geta borgað sína skatta.

Massachusetts var ekki eina fylkið sem lék þennan leik, New England og New Jersey gerðu þetta t.d. líka. Það gekk upp og ofan hvort þetta tókst en oft var skortur á trausti á kerfinu. Hvað varð t.d. um pappírspeningana eftir að þeir voru notaðir til að greiða skatta, stálu jafnvel opinberir starfsmenn þeim? Til að auka traust á kerfinu var m.a. ákveðið að eftir að ríkissjóður viðkomandi fylkis, sem hafði notað pappírspeninga til að greiða opinberum starfsmönnum eða hermönnum laun, hafði heimtað peningana aftur til baka í formi skattheimtu voru peningaseðlarnir brenndir opinberlega til að sanna að peningarnir væru komnir úr umferð: hið opinbera bókstaflega brenndi skattheimtuna á báli fyrir augum allra skattgreiðandanna.⁵ Talandi um að fara illa með almannafé, eins og sagt er.

Hvernig fjármagna útgefendur peninga sín útgjöld?

Það skal ósagt látið hvort Landssjóður hafi einhvern tímann kveikt í seðlunum sem hann hafði prentað og notað til að borga laun opinberra starfsmanna og svo heimt til baka í formi skatta. En lesandinn ætti að hinkra við: úr því hægt var að brenna peningaseðlana eftir að þeir höfðu verið heimtir í skatta, þarf þá ríkissjóður skatta til að fjármagna sín útgjöld? Og hvers vegna erum við að heimta skatta?

Nei, ríkissjóður þarf ekki að heimta skatta til að hafa efni á því sem Alþingi, með (fjár)lögum, hefur sagt að ríkissjóður eigi að borga fyrir. Í hvert skipti sem ríkissjóður borgar fyrir eitthvað eykst peningamagn í umferð – sem er ígildi peningaprentunar – og í hvert skipti sem skattar eru heimtaðir minnkar peningamagn í umferð – sem er ígildi seðlabrennslu. Munurinn er að sjálfsögðu sá að í stað þess að þetta gerist með eiginlegri peningaprentun og -brennslu líkt og áður þá gerist þetta með bókhaldsfærslum í banka- og greiðslukerfi Íslands.

Þetta er vitanlega ekki almennur skilningur á kerfinu í dag. Í daglegu tali eru grundvallaratriði skattlagningar skilin þannig að ríkissjóður sé að taka peninga sem búnir hafa verið til í hagkerfinu til að fjármagna það sem Alþingi hefur samþykkt, samkvæmt fjárlögum, að ríkissjóður eigi að borga fyrir. Þannig er grundvallarskilningurinn sá að takmarkað magn af peningum sé í hagkerfinu og skattlagning og lántaka ríkissjóðs taki hluta þeirra úr umferð áður en þeir eru settir aftur í umferð.

En raunin er að Seðlabankinn og ríkissjóður búa til peninga (peningamagn í umferð eykst) hvenær sem ríkissjóður greiðir fyrir eitthvað. Þessir peningar hringsóla svo um í hagkerfinu þegar fólk notar þá til að kaupa vöru og þjónustu áður en þeir eru skattlagðir aftur út úr því (peningamagn í umferð minnkar), sjá mynd 1.

Munið líka í þessu samhengi að það er ekki hægt að lána ríkissjóði (kaupa ríkisskuldabréf) aðra peninga en þá sem Seðlabankinn (sem er í eigu ríkisins) hefur áður búið til, t.d. vegna þess að ríkissjóður borgaði fyrir eitthvað eða vegna viðskipta Seðlabankans við bankastofnanir sem eru með reikning hjá Seðlabankanum. Þegar ríkissjóður „tekur lán“ er ríkissjóður þess vegna að „fá lánaða“ peninga sem hann sjálfur eða Seðlabankinn hafði áður búið til. Það væri svipað og ef Massachusetts á 17. öld gæfi út skuldabréf sem aðeins væri hægt að kaupa (þ.e. lána Massachusetts) með peningaseðlum sem Massachusetts hafði áður prentað og komið í umferð.

Athugið að Seðlabankinn er nauðbeygður til þess að starfa með fjármálaráðuneytinu þegar kemur að framkvæmd greiðslna og lausafjárstýringu ríkissjóðs Íslands. Geri hann það ekki nær Seðlabankinn t.d. ekki eigin millimarkmiðum sínum um vaxtastig á Íslandi, millimarkmiðum sem Seðlabankinn telur að verði að ná til að ná endamarkmiðum bankans um stöðugt verðlag, örugga fjármálastarfsemi og fjármálastöðugleika. Þannig ákvað peningamálastefnunefnd Seðlabanka Íslands að kaupa allt að 150ma.kr. af ríkisskuldabréfum á markaði í kjölfar aukins halla á rekstri ríkissjóðs vegna COVID-19 til að „tryggja miðlun peningastefnunnar“ og að í því samhengi væri „sérstaklega horft til markaðsáhrifa af fyrirsjáanlegu auknu framboði ríkis[skulda]bréfa næstu misserin á miðlun peningastefnunnar.“⁶

Seðlabankinn er að sjálfsögðu ennþá sjálfstæður þegar kemur að vaxta-ákvörðunum, blessunarlega. Þannig mun Seðlabankinn hækka vaxtastig, til að ná verðbólguþolmiðinu sínu, telji hann þörf á því vegna halla á rekstri ríkissjóðs og afleiddrar peningamyndunar.

En Seðlabanki Íslands mun aldrei standa í vegi fyrir því að ríkissjóður geti



Mynd 1 – Algengur skilningur á fjármálum ríkissjóðs er í ósamræmi við raunveruleikann

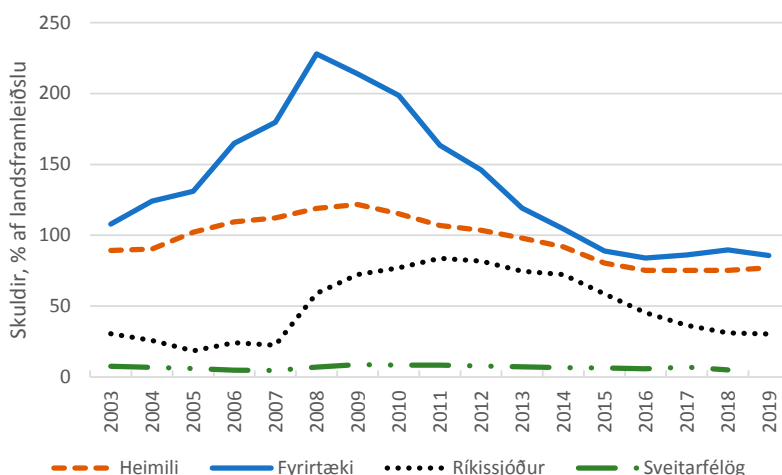
greitt samþykktar fjárskuldbindingar sínar, samkvæmt fjárlögum, einfaldlega vegna þess að slíkt væri beinlínis gegn endamarkmiðum bankans um örugga fjármálastarfsemi og fjármálastöðugleika. Seðlabankinn ræður vaxtastigi á Íslandi en hann ræður ekki yfir samþykktum ríkisútgjöldum, sem hann, í samvinnu við fjármálaráðuneytið, framkvæmir. Það eru engar efnahagslegar aðstæður sem geta leitt til þess að ríkissjóður greiði ekki skuldbindingar sínar í íslenskrí krónu.

En til hvers erum við þá að borga skatta? Það er einfalt og viðkemur m.a. peningamagni í umferð og verðbólguþrýstingi.

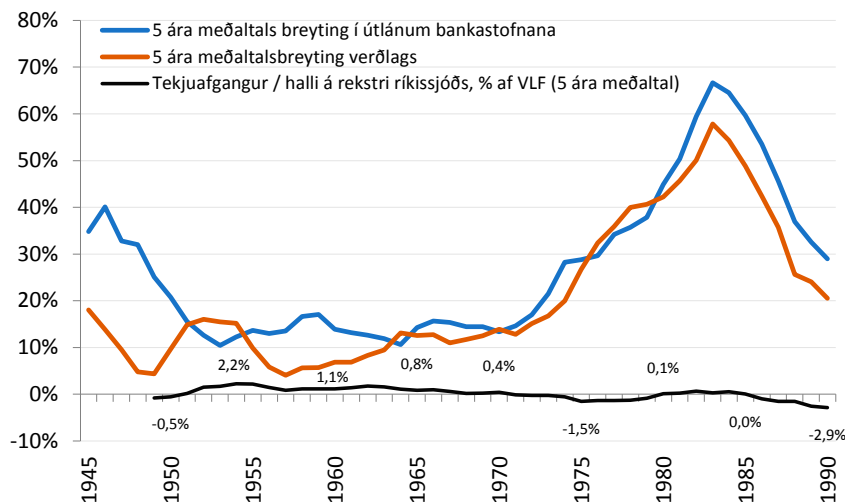
Peningamagn og skattheimta

Það eru almennt þrjár leiðir fyrir peningamagn í umferð á Íslandi til að aukast. Fyrsta leiðin er lán frá banka: veiti banki 100.000.000kr. lán til að fjármagna kaup á húsnæði eða til að ráða starfsfólk eykst peningamagn í umferð um 100.000.000kr. Sé lánið greitt til baka minnkar peningamagn í umferð.

Önnur leiðin er greiðsla erlendis frá, t.d. þegar erlendur ferðamaður notar debit- eða kreditkort sitt til að kaupa þjónustu á Íslandi. Peningamagn í umferð á Íslandi að sama skapi minnkar þegar Íslendingar nota kortin sín erlendis. Það var þessi uppspretta peninga sem var svo mikilvæg á ferðamannaárunum eftir Hrun: þarna fengu Íslendingar peninga sem þeir notuðu til að greiða niður sínar skuldir. Ríkissjóður notaði líka þessa uppsprettu peninga til að minnka eigin skuldir (sjá mynd 2).



Mynd 2 – Peningar sem urðu til vegna útflutnings (t.d. ferðamenn) voru notaðir til að minnka skuldir ríkissjóðs, fyrirtækja og heimila eftir Hrun. Fyrirtæki og heimili notuðu einn gjaldþrotaleið (afskrift skulda). Heimild: Seðlabanki Íslands



Mynd 3 – Verðbólga og útpensla peningamagns í umferð vegna útlána bankakerfisins fór hönd í hönd á árunum fyrir Þjóðarsátt. Heimild: Hagstofa Íslands

Þriðja leiðin er útgáfa peninga frá Seðlabanka Íslands í gegnum ríkissjóð. Þegar ríkissjóður eða ríkisstofnun borgar fyrir hvað sem er, t.d. laun þingmanna eða örorkubætur, eykst peningamagn í umferð. Með peningabrennslu nýlendnanna á 17. öld í huga er auðvelt að sjá að þegar ríkissjóður heimtar skatta, t.d. virðisaukaskatt, minnkar peningamagn í umferð. Halli á ríkissjóði er ígildi útpenslu peningamagns í umferð. Þessa peninga má einnig taka úr umferð með því að gefa út ríkisskuldabréf sem handhafar peninganna kaupa.

Ljóst er að of mikið af peningum í umferð leiðir að lokum til verðbólgu. Það er m.a. þess vegna sem við þurfum á skattheimtu að halda, jafnvel þótt hún sé ekki nauðsynleg til þess að fjármagna útgjöld ríkissjóðs: skattheimta ríkissjóðs minnkar peningamagn í umferð sem aftur minnkar verðbólguþrýsting.

Nýlendurnar í Bandaríkjunum ráku sig einmitt á þetta: freistin til að prenta peninga var of mikil og útpensla peningamagns vegna of mikilla opinberra útgjalda og of lítillar skattheimtu leiddi að lokum til verðbólgu. Það sama gerist vitanlega einnig ef bankakerfið lánar út of mikið á of skömmum tíma. Þetta gerðist á verðbólguárunum upp úr 1970: jafnvel þótt ríkissjóður væri rekinn á nokkurn veginn núlli leiddi útlánaútpensla banka til óðaverðbólgu (sjá mynd 3).

Það eru vitanlega aðrar ástæður fyrir skattheimtu. Mikilvægast er að ólíkt ríkissjóði gefa sveitarfélög ekki út peninga (peningamagn í umferð eykst ekki) þegar þau borga fyrir eitthvað. Þau verða því, líkt og heimili eða fyrirtæki, að fá tekjur eða taka lán áður en þau geta borgað fyrir hvað það sem þau vilja borga. Skattar eru einnig notaðir til að breyta verðum vara, s.s. mengunarskattar, og til að ná fram pólitískum markmiðum ýmis konar, s.s. tekjujöfnuði.

Hin eilífa pólitíska og efnahagslega jafnvægislist

Ríkissjóður, sem útgefandi peninga svipað og Massachusetts fylki í Bandaríkjunum á 17. öld, er ekki, á sama hátt og heimili eða fyrirtæki, háður því að safna tekjum eða taka lán áður en hann getur borgað fyrir eitthvað í íslenskri krónu: að bera rekstur ríkissjóðs við rekstur heimilis er rangt. Ríkissjóður er ekki heldur háður því að heimta skatta til að greiða skuldirnar niður að lokum því hann gefur út nýja peninga, þ.e. eykur peningamagn í umferð, hvenær sem hann borgar vexti á úti-standandi lánum. Líkt og Alan Greenspan, fyrrverandi seðla-

bankastjóri Bandaríkjanna, sagði: „Það er ekkert sem stöðvar ríkissjóð frá því að búa til eins mikið af peningum og hann vill og borga einhverjum þá.“⁷ Peningar, fyrir útgefendur þeirra, eru ekki takmörkuð auðlind.

En þótt ríkissjóður geti búið til eins mikið af peningum og hann vill og borgað einhverjum þá er ekki þar með sagt að hann eigi að gera það!

Í fyrsta lagi snýst þetta um verðbólgu. Ef hallinn er of mikill á rekstri ríkissjóðs endar það með verðbólgu, á sama hátt og hjá Massachusetts hér áður. Og sé útflutningsgeirinn (t.d. ferðamenn) eða einkageirinn að viðhalda eftirspurn í hagkerfinu, svo eftirspurn eftir starfsfólki er mikil með tilheyrandi atvinnustigi, getur verið skynsamlegt að reka ríkissjóð með afgangi. Athugið að það hefur ekkert að gera með að safna í sarpinn fyrir verri tíð – ríkissjóður hefur alltaf efni á að kaupa

það sem er til sölu í íslenskri krónu – heldur er ríkissjóður þá að minnka peningamagn í umferð og verðbólguþrýsting með.

Í öðru lagi fer velsæld og velmegun á Íslandi m.a. eftir því hversu mikið hagkerfi Ísland getur framleitt af vörum og þjónustu sem eru annaðhvort eftirsóknarverð meðal landsmanna sjálfra eða meðal t.d. ferðamanna. Við höfum frjáls verð á vörum og þjónustu til að skilja betur hvað við eigum að framleiða til að bæta hag okkar flestra sem mest. En einkageirinn og hið opinbera hafa úr takmörkuðum framleiðsluþáttum (vinnuafli, náttúruauðlindir, verksmiður, o.s.frv.) að spila til að framleiða það sem eftirspurn er eftir. Náttúruleg takmörk auðlinda verður einnig að virða, hvað sem tautar og raular: Íslendingar skilja þetta vel þegar kemur að auðlindum sjávar enda lærðum við af hruni sildarstofsins eftir ofveiði á 7. áratugnum en við þurfum nú að læra að virða takmarkanir auðlinda lands og loftslags. Það skiptir máli hvernig framleiðsluþáttum hagkerfisins er, beint og óbeint, skipt milli og innan einkageirans og opinbera geirans. Læknir og verkfræðingur sem vinna fyrir hið opinbera vinna ekki fyrir einkageirann á sama tíma. Fiskur veiddur af strandveiðibátum verður ekki veiddur af togurum. Framleiðslugeta einkageirans dregst saman ef opinberi geirinn ræður fólk sem einkageirinn vill ráða.

Og þá stöndum við frammi fyrir pólitísku vali: á Landsspítalinn að ráða lækni til að vinna á bráðamóttökunni jafnvel þótt einkageirinn vilji ráða sama lækni til að leita að lækningu við krabbameini? Á sjávarútvegsráðuneytið að ráða verkfræðing til að vinna við þróunar- og gæðamál jafnvel þótt einkageirinn vilji ráða sama verkfræðing til að vinna við þróunar- og gæðamál? Á Massachusetts að ráða 2.000 hermenn til að ráðast á Quebec þegar sömu 2.000 hermenn gætu unnið við matvælaframleiðslu í einkageiranum? Á að leyfa strandveiðar jafnvel þótt togarar sýni meiri framleiðni við veiðar en strandveiðibátar? Á ríkissjóður Íslands að ráða 3.400 atvinnulausa námsmenn til að vinna við skógrækt? Á ríkissjóður Íslands að hækka örorkubætur, hækka atvinnuleysisbætur, greiða fyrir endurmenntun þeirra sem það vilja?

Við munum, sem einstaklingar, hafa mismunandi svör við þessum spurningum, sem fara m.a. eftir trausti okkar í garð einka- jafnt sem opinbera geirans og stjórnmálaalegum skoðunum okkar. Þessar spurningar, hvers svör hafa samfélagslegar, heilsufarslegar og efnahagslegar afleiðingar, eru

pólítískt val. Sé vilji stjórnvalda að auka velmegun og velferð á Íslandi er hægt að gera það á marga vegu. Sumir vilja að ríkissjóður hafi skatta sem lægsta til að auka hvatann sem einkageirinn hefur til að framleiða hvað það sem hann vill framleiða, ráða starfsfólk til slíks og borga því laun í samræmi við það. Aðrir vilja að ríkissjóður yti undir tekjur láglauna-fólks, m.a. vegna þess að það er líklegra en hátekjufólk til að koma slíkum tekjum í umferð í hagkerfinu sem heild, og yti undir jöfnuð. Þetta og aðrar spurningar um samband og samskipti hins opinbera og einkageirans eru pólítískar spurningar. En svarið við þeim, sem er álitamál og val, hefur efnahagslegar afleiðingar. Og erum við sátt við þær afleiðingar?

Að ræða það sem máli skiptir

Mikilvægt er að átta sig á að rekstur ríkissjóðs á ekki að bera saman við rekstur heimilis. Greiðsla einstaklings til annars einstaklings hefur engin áhrif á peningamagn í umferð en þegar ríkissjóður greiðir til einstaklings eykst peningamagn í umferð. Og skattar til ríkissjóðs afmá peningamagn úr umferð.

Það eru enn sem komið ekki nógu margir sem skilja þetta og það drepur umræðunni á dreif. Of oft sjáum við svar í ætt við „nei, ríkissjóður hefur ekki efni á því!“ við spurningum á borð við „á ríkissjóður að fjármagna þetta?“ eða „á ríkissjóður að lækka þessa skatta?“ Þetta er ekki rétt: ríkissjóður hefur, alltaf, efni á því að borga íslenskar krónur fyrir að reka almannatryggingar, skólakerfið og spítalana, eða borga þingmönnum og öðrum opinberum starfsmönnum laun. Hann hefur líka efni á að lækka tekjuskatt eða virðisaukaskatt svo dæmi séu tekin.

En það er ekki þar með sagt að hann eigi að gera þetta: þótt ríkissjóður hafi alltaf efni á lægri sköttum eða hærri útgjöldum í íslenskrí krónu, ólíkt heimili, hefur slíkt efnahags-

legar afleiðingar. Við eigum ekki að ræða hvort ríkissjóður hafi efni á að lækka skatta eða kaupa það sem er til sölu í íslenskrí krónu, við vitum svarið við þeirri spurningu. Við eigum að ræða hvort ríkissjóður eigi að lækka skatta eða að kaupa það sem er til sölu í íslenskrí krónu. Við eigum að ræða hvort við séum sátt við magn og tilgang útgjalda og skatta ríkissjóðs. Og við eigum að ræða hvort við séum sátt við væntu efnahagslegu afleiðingarnar, þ.m.t. verðbólgu, atvinnuleysi, framleiðni, sjálfbærni og heilsufar, af slíkum útgjöldum og skattheimtu.

Það er það sem skiptir máli. 🌟

Heimildir

- 1 Sjá: https://www.mbl.is/frettir/innlent/2020/05/13/2_2_milljar-dar_i_3_400_sumarstorf/
- 2 Sjá: <https://www.visir.is/g/20201074678d/bjarni-segir-rikissjod-ekki-standa-undir-velferdarkerfinu>
- 3 Árið 1691 var gerð lagabreyting þess efnis að virði hvers peningaseðils skyldi vera 105% af nafnvirði seðilsins þegar hann væri notaður til að greiða opinber gjöld. Þannig gat íbúi Massachusetts notað 20 skilinga peningaseðil, gefinn út af Massachusetts ríki, til að borga 21 skilinga skattaskuld hjá Massachusetts ríki.
- 4 Blaðsneplarnir sem Massachusetts gaf út voru, strangt til tekið, skuldabréf (e. bills of credit). Þau voru innleysanleg, með gjalddaga og báru vexti. En þar sem Massachusetts samþykkti þau sem fullnaðar-greiðslu á sköttum urðu þau að samþykktum gjaldmiðli. Hversdagslegir peningaseðlar eru einnig skuld hins opinbera: peningaseðlar eru skuldabréf hins opinbera með engan gjalddaga og 0% nafnvexti.
- 5 Um peningaútgáfu Massachusetts, sjá t.d.: <https://www.clevelandfed.org/newsroom-and-events/publications/economic-commentary/2015-economic-commentaries/ec-201506-paper-money-and-inflation-in-colonial-america.aspx>
- 6 Sjá: <https://www.sedlabanki.is/utgefing-efni/frettir-og-tilkynningar/frettasafn/frett/2020/04/22/Tilkynning-vegna-kaupa-Sedlabanka-Islands-a-skuldabrefum-rikissjods/>
- 7 Sjá: <https://www.youtube.com/watch?v=DNCZHAQnfGU&t=1s>

Fáðu góðar vörur á góðu verði

og láttu gott af þér leiða – þá vinna allir!



Pappírspokar

Með og án áletrunar – margar stærðir og litir



Handavinna

Við getum pakkað, brotið, merkt og ýmislegt annað



Allt fyrir skrifstofuna

Ritföng, pappír og aðrar skrifstofuvörur



Möppur

Úrval af möppum í öllum stærðum og gerðum

Kíktu á heimasíðu múlalundar – www.mulalundur.is
Þú pantar og við sendum til þín hvert á land sem er



Hafðu jákvæð áhrif á líf annarra eins og aðrir hafa haft á líf okkar

Þegar við styðjum þann til göngu sem kenndi okkur að ganga. Þegar við skrifum fyrir þann sem kenndi okkur að skrifa. Þegar við lyftum undir með þeim sem létu undir með okkur, þá eignumst við miða í stærsta happdrætti lífsins, að hafa góð áhrif á líf annarra.

Happdrætti SÍBS er máttarstólpi Reykjalundar sem styður þúsundir til sjálfshjálpar. Fáðu þér miða strax í dag og njóttu stærsta vinningsins.

sibs.is | sími 560 4800



... fyrir lífið sjálft