

FÆKKADU SÍGARETTUNUM MEÐ TROPICAL FRUIT



**Nicotinell er samstarfsaðili
Krabbameinsfélagsins**

Nicotinell Tropical Fruit lyfjatyggjummi inniheldur 2 mg eða 4 mg nikótín. Til meðferðar á tobaksfíkn en lyfið dregur úr nikótínþörf og fráhrarfeinkennum og það auðveldar þar með reykingarfólki sem vill hætta að reykja, að hætta og auðveldar þeim sem ekki geta hætta, eða eru tregir til þess, að draga úr reykingum. Þeir sem reykja ekki eiga ekki að nota lyfjatyggjummið. Skammta skal ákvarða út frá því hversu háður nikótíni einstaklingurinn er. Mælt er með 4 mg lyfjatyggjummi fyrir einstaklinga með mikla nikótínþörf og fyrir þá sem ekki hefur tekist að hætta með notkun 2 mg lyfjatyggjummis. Tyggja skal eitt stk við reykingabörf þar til finnst sterkt bragð. Þá skal láta það hvíla milli kinnar og tannholds. Þegar sterka bragðið minnkar skal tyggja aftur. Þetta skal endurtaka í 30 mín. Venjuleg notkun er 8-12 stk, þó ekki fleiri en 15 stk af 4 mg og 25 stk af 2 mg lyfjatyggjummi á sólarhring. Meðferðarlengd er einstaklingsbundin en skal í flestum tilfellum standa í a.m.k. 3 mánuði, skal þá draga smám saman úr notkun lyfjatyggjummisins. Meðferð skal hætta þegar neyslan er komin niður í 1-2 lyfjatyggjummi á sólarhring. Venjulega er ekki mælt með notkun lyfjatsins lengur en í eitt ár. Sumir, sem eru hættir að reykja, gætu þó þurft lengri meðferð til þess að forðast að byrja aftur að reykja. Geyma skal afgang lyfjatyggjummi þar sem reykingabörf getur skyndilega komið upp aftur. Nota má lyfið til að lengja reyklus tímabil og draga þannig úr reykingum. Ef ekki hefur dregið úr fjölda sigarettanna á sólarhring eftir 6 vikur skal leita faglegrar ráðgjafar. Reykingum skal hætta um leið og einstaklingurinn er reiðubúinn til þess, þó ekki síðar en eftir 6 mánaða meðferð. Leita skal faglegrar ráðgjafar ef ekki hefur tekist að hætta reykingum eftir 9 mánaða meðferð. Ráðfærðu þig við lækni eða lyfjafraeðing því ekki er víst að þú megir nota lyfið ef þú: hefur nýlega fengið hjartabilun eða hjartastopp, ert með hjartasjúkdóma, of háan blóðþrýsting, sykursýki, ofvirkkan skjaldkirtil/nýrnahættur, magasár eða verulega skerta nýrna- og/öða lifrarstarfsemi. Einstaklingum með gervitennur og þeim sem eiga í erfiðleikum með að tyggja tyggjummi er ráðlagt að nota önnur lyfjafarm nikótínlyfja. Sjúklingar með arfgengt fruktósaþöf skulu ekki nota lyfið. Athuga ber að lyfið inniheldur natríum og bútýlhýdroxytóluen (E321) Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Sjá notkunarléiðbeiningar í fylgiseðli. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Jafnvel lítið magn af nikótíni er hættulegt börnum og getur valdið alvarlegum einkennum eða dauða. Markaðsleyfis hafi: Novartis Consumer Health S.A. Umboð á Íslandi: Artisan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ



EINAR KÁRASON Segir hina munnlegu sagnalist hafa leitt sig upphaflega í bókmenntir og minnst leigubílstjóra sem unnu með föður hans og kvenna í saumaklúbb móður hans sem voru miklir listamenn á sviði sagnamennsku. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Meira en að segja það

Sturla Þórðarson lifnar við í munnlegri frásögn Einars Kárasonar í nýrri sýningu sem frumsýnd verður í Landnámssetrinu í Borgarnesi á laugardag.

Einar Kárason, rithöfundur og sagnamaður, stígur á stökk í Sögu-lofti Landnámssetursins í Borgarnesi á laugardag og segir þar söguna af Sturlu Þórðarsyni, einu af höfuðskáldum miðalda í Norður-álfi. Sturla var einmitt í forgrunni í nýjustu skáldsögu Einars, Skáld, sem kom út fyrir jól og var smíðshöggjó á þrileik sem sækir efnivið í Sturlungu. En hverju mega áhorfendur eiga von á, einfaldri endursögn á bókinni?

„Að kjarna er þetta sama sagan,“ segir Einar, „en með þeim mun sem er á rituðum texta og töluðum; þetta er munnleg frásagnarlist. Ég segi söguna í fyrstu persónu, bregð mér í hlutverk Sturlu en þannig getur maður líka viðræðað hvað hann er að hugsa og hvað leitar á hann.“

Einar hefur áður haldið sagnakvöld í Landnámssetrinu auk þess að kenna munnlega frásagnarlist. Spurður hvað þetta form hafi

umfram hið ritaða mál nefnir hann persónulega nánd.

„Það myndast persónulegur „kontakt“ við áhorfendur. Ég hef mjög gaman af því að standa og segja frá þegar maður fær viðbrögð frá fólk. Ég hef líka feiknarlega gaman af því að sitja og hlusta á góða menn segja sögur, ekkert er jafn konunglega skemmtilegt.“

Einar segir sagnamennskuna vísast hafa verið það sem leiddi hann upphaflega inn í bókmenntir.

„Ég vildi segja sögur eins og ég heyrði fólk í kringum mig segja þær; leigubílstjórar sem unnu með pabba og voru sumir miklir listamenn og konurnar sem komu í saumaklúbb til mömmu og upp- og niðruð stofuna með sögum sínum. Ég vildi ekki síður verða eins og þetta fólk en Halldór Laxness og svoleiðis karlar.“

Frásagnarstílinn telur hann vera sinn eigin. „En auðvitað mót-

„Ég segi söguna í fyrstu persónu, bregð mér í hlutverk Sturlu en þannig getur maður líka viðræðað hvað hann er að hugsa og hvað leitar á hann.“

aður af öllum þeim sem maður hefur heyrt segja sögur í gegnum tíðina og hrifist af. Að segja sögu er auðvitað meira en að segja það. Það má vera að sumum sé þetta einfaldlega meðfætt en ég held að það sé ekki reyndin með mig. Ég var að vísu bullandi frá unga aldri og vildi láta taka eftir mér en ég held að það hafi verið mjög ómarkviss frásagnarlist. En svo tók maður þetta föstum tókum og þetta hefur ekki lánast verr en svo að fólk hefur sótt þessi sagnakvöld og vill heyra.“

bergsteinn@frettabladid.is

Flott tónlist, misjafn flutningur

TÓNLEIKAR ★★★★★

Verk eftir yngstu tónskáldin íslensku

Caput hópurinn
KALDALÓNÍ HÖRPU,
5. JANÚAR

Kafla 26 var yfirskrift tónleika Caput hópsins á laugardaginn, enda nú hafið 26. starfsárið. Mér sýndist líka mörg tónskáldanna sem áttu verk á tónleikunum vera á svipuðum aldri. Áherslan var öll á yngri kynslóðina.

Fyrsta tónsmíðin var Qui tollis eftir Árna Frey Gunnarsson. Hún var fyrir tvo píanóleikara og tvo slagverksleikara. Byrjunin var undurveik, eins og fjarlægjar kirkjuklukkur. En framvindan var snörp, klukknahtljómarnir mögnuðust upp í kraftmikinn hápunkt sem var afar áhrifamikill. Þetta var glæsileg tónlist.

Portraits and Interludes eftir Finn Karlsson, fyrir fiðlu, píanó og selló, var líka skemmtilegt. Tónlistin var fjölbætt og margbreytileg, ýmist innhverf og dreymandi eða hröð og frískleg. Hún hefði þó komið mun betur út ef hún hefði verið almennilega flutt. Fiðluleikari hópsins var í áberandi slæmu formi. Leikurinn

var ómarkviss og hjáróma. Sellóleikurinn var ekki heldur neitt til að hrópa húrra fyrir.

Svipaða sögu er að segja um flutninginn á annars ágætri tónsmíð eftir Halldór Smárason sem bar heitið Grunnavík. Hún var fyrir óbó og strengjatríó. Þetta var mögnuð tónlist. En flutningurinn var svo kauðslegur og ómarkviss að það fór um mann á tímabili.

Síðasta verk fyrir hlé var Flightened eftir Þórunni Grétu Sigurðardóttur. Flightened er blanda af orðunum flight og frightened. Flughræðsla var greinilega miðpunkturinn. Með verkinu var sýnt myndband af flugtaki. Steinunn Soffía Skjens-tad söng hin hefðbundnu orð flugfreyju þegar hún fer yfir öryggisatriðin í upphaf ferðar. Tónmálið var ógnandi og hugmyndin var í það heila skemmtileg. Því miður var jafnvægi ólíkra radda ekki alveg eins og best verður á kosið. Pákudrunurnar voru t.d. heldur yfirgnæfandi og áttu það til að drekkja tilfinningaþrungnum söngnum.

Eftir hlé var komið að The End – Old Tape eftir Hauk Þór Harðarson. Verkið var flutt af heilli kammersveit og var býsna íburðarmikið. Það var á margan hátt

glæsilegt að gerð, viðburðaríkt og spennuþrungnið. Hins vegar var tónlistin stundum dálítið yfirþyrmandi, jafnvel langdregin. Það hefði mátt skera hana aðeins niður. Sumt var óþarflega endurtekningasamt.

Röda Rummet, fjögur ljóð úr skáldsögu Strindbergs, voru aftur á móti áhrifamikil. Tónlistin var eftir Petter Ekman og Elísabet Einarsdóttir söng afar fallega. Einnig hér var þó jafnvægið á milli hljómsveitar og söngkonu ekki alveg rétt. Gátu hljóðfæraleikararnir ekki spilað aðeins veikar?

Að lokum var flutt verk sem bar heitið Krónan og var eftir Hafðisi Bjarnadóttur. Tónmálið var reiknað út frá mismunandi gengisvísitölum, sem var þó engan veginn augljóst! Í rauninni gat tónlistin verið um hvað sem var. Það skipti heldur ekki máli. Aðalatriðið var að hún var frábærlega samansett. Hún var stílhrein og kraftmikil, með dáleiðandi niðurlagi sem var sérlega fallega útfært af hljóðfæraleikurunum.

Jónas Sen

NIÐURSTADA: Líflægir tónleikar með efnilegum tónskáldum. Flutningurinn var þó ekki alltaf sem bestur.