

Heimskur maður rændi byssubúð

Hlaðvarp 33

Fáránlegur dauðdagi



Disneyland Róberts Wessman

Sögur af fólki 18

Líf Lyfjaprinsins



Áreitt á Húsavík og hraktist burt

Fréttir 2

Karlinn fékk stöðuhækkun



Linda P. kennir þér að losna við aukakílóin

Heilsa 28

Þetta þarftu til að léttast

1. TÖLUBLAÐ 38. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 3. SEPTEMBER 2021

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning /

VIÐTALIÐ

Katrín Jakobsdóttir

„Ég get verið svolítil frenja”

Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra talar um stjórnmálin og lífið.

Á hlaupum með fimm lífverði. Vill ekki atkvæðagreiðslu um ESB



ú Útgáfan

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn

Sólartún ehf. Útgáfufélag
Ármúla 15, 105 Reykjavík

Ritstjóri og ábyrgðarmaður:



Reynir Traustason

Blaðamenn:



Björgvin Gunnarsson

Frétta- og útgáfustjóri:



Trausti Hafsteinsson



Guðjón Guðjónsson

Aðstoðarútgáfustjóri:



Salome Friðgeirsdóttir



Gunnhildur Birgisdóttir

Kynningarstjóri:



Valdís Rán Samúelsdóttir



Katrín Guðjónsdóttir

Ljósmyndari:



Róbert Reynisson



Salome Friðgeirsdóttir

Auglýsingar:



valdis@man.is



Kristín Arna Jónsdóttir

Lumar þú á frétt?
Sendu ábendingu á man@man.is

ÁHERSLUATRIÐI 2021
ATVINNU- OG MENNTAMÁL

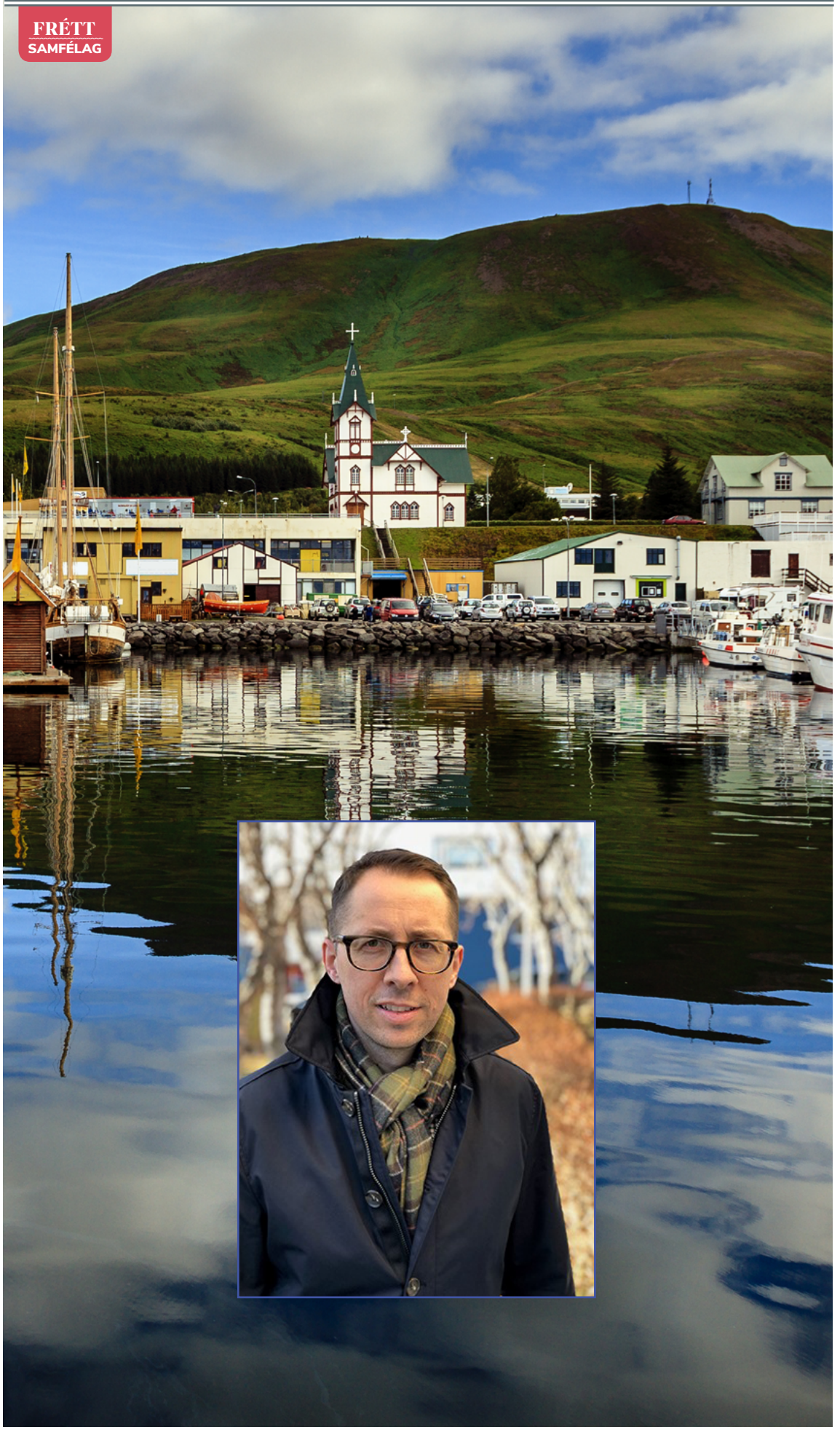
6. AÐLÖGUN Á VINNUMARKAÐI

Mikilvægt er að tryggð sé viðeigandi aðlögun á vinnumarkaði og sérstakur sjóður stofnaður í þeim tilgangi að mæta kostnaði atvinnurekenda vegna aðlögunar eða hjálpartækja.

SRFF 4. mgr. 2.gr., 5. gr., 27. gr.

ÖBÍ 1961 2021

FRÉTT
SAMFÉLAG



Hjúkrunarfræðingur hrakinn úr starfi eftir að hún tilkynnti um kynferðislegt áreiti

Háskólanemi hraktist úr starfi hjá Húsavíkurbæ eftir að hún tilkynnti um kynferðislegt áreiti starfsmanns bæjarins. Maðurinn sem neminn kvartaði undan fékk síðar stöðuhækkun hjá bænum.

Í samtali við Mannlíf segist konan, sem treystir sér ekki til að láta nafn síns getið, ítrekað hafa beðið manninn um að hætta áreitinu en án árangurs. Á endanum sá hún enga aðra leið færa en að kvarta formlega en var þá beðin um að halda þessu leyndu. „Þetta lítur ekkert sérstaklega vel út fyrir bæinn, hvernig tekið var á þessu máli þó ég sé þakklát fyrir þá hjálp sem ég þó fékk. Ég bað hann oft um að stoppa en hann vildi það ekki. Á endanum þurfti ég að gera eitthvað og tilkynnti því formlega. Það var hins vegar ekki hlustað á mig og ég greinilega ekki það mikilvæg að það var allt í lagi að láta mig fara.“

Að sögn konunnar byrjaði erindi hennar á borði þáverandi skrifstofustjóra Húsavíkurbæjar en þar fannst nemanum ekki vel tekið á móti sér. „Hún var ekkert ánægð að heyra þetta frá mér, bað mig um að auglýsa þetta ekki út á við og bað mig að fara tala við hann því við þyrftum að vera vinir,“ segir neminn.

Aðspurð um næstu skref segist hún hafa ritað bréf til Kristjáns Þórs Magnússonar bæjarsstjóra. „Þá var mér sagt að það væri ekkert hægt að gera í málinu, því þetta væru bara orð gegn orði. Fyrir vikið yrði ekki gert neitt formlega með þetta, ég beðin um þagnarskyldu og þetta væri innanhúsmál,“ segir konan.

Í samtali við Mannlíf hafnar hinn meinti gerandi, sem jafnframt verður ekki nafngreindur hér, alfarið ásökunum um áreitni af sinni hálfu og segir málið allt saman byggt á misskilningi. Kvörtunin hafi farið sína formlegu leið og fengið málefnalega afgreiðslu, að mati viðkomandi. „Þetta var nú allt saman á misskilningi byggt. Ég hafði aldrei haft samband við hana, kom hvergi nærri þessari stúlku og áreitti hana ekki á nokkurn einasta hátt. Það er allt og sumt og ég varð hissa þegar ég var kallaður til eftir kvörtunina. Misskilningurinn snérist í rauninni um eitthvað orðfæri hjá mér og þetta var látið niður falla þegar ég útskýrði þetta,“ segir maðurinn.

Gerðar voru tilraunir til að bera málið undir Kristján bæjarstjóra en án árangurs.



Klæðskerasniðin þægindi

DUXIANA®

Ármúla 10 568 9950 duxiana.is

Háþróaður svefnbúnaður



Texti / Trausti Hafsteinsson

Þetta helst
SAMFÉLAG

Málið í hnotskurn

Strákarnir okkar" í karlalandsliðinu í knattspyrnu hafa mikið verið til umfjöllunar í fjölmiðlum undanfarna viku. *Hvert hneikslismálið og eða ofbeldismálið rekur annað og ljóst að ekki hafa öll kurl komið til grafar í málefnum landsliðsmannanna. Mannlíf hefur verið í fremstu röð fjölmiðla í umfjöllun sinni um málin og oftar en ekki verið fyrst með fréttirnar. Hér er samatekt á helstu málunum sem um ræðir:*

Gulldrengirnir í skugga ofbeldismála



Gylfi Sigurðsson

Það sem komið hefur fram til þessa snýr að landsliðsmönnunum „strákunum okkar“ í knattspyrnu. Gylfi Þór Sigurðsson, stjörnuleikmaður íslenska landsliðsins, sætir rannsókn í Englandi, grunaðum um kynferðisbrot gegn barnungri stúlku. Mannlíf opnaði á málið.



Fjarlægður af lögreglu

Ragnar Sigurðsson gekk berserksgang í íbúð þáverandi eiginkonu sinnar í Garðabænum, sumarið 2017 en kalla þurfti út lögreglu sem mætti á staðinn. Samkvæmt vitnum var Ragnar fjarlægður af heimilinu af lögreglunni en nágranninn sem hlúði að þáverandi maka Ragnars tilkynnti málið til KSÍ.



Kolbeinn Sigþórsson

Kolbeinn Sigþórsson, framherji landsliðsins, beitti Þórhildi Gyðu Arnarsdóttur, líkamlegu og kynferðislegu ofbeldi á skemmtistað í miðbæ Reykjavíkur árið 2017. Greip Kolbeinn í klof hennar á skemmtistaðnum og tók hana seinna um kvöldið hálstaki, svo á sást. Kolbeinn ku hafa viðurkennt brot sitt, iðrast og greitt Þórhildi Gyðu miskabætur, líkt og Mannlíf sagði fyrst frá.



Lyfjanauðgun

Þá steig fram kona nýverið sem sagði að tveir landsliðsmenn, annar þeirra þjóðþekktur, hafi nauðgað sér inni á hótelherbergi erlendis árið 2010. Konan grunar þá um að hafa sett eitthvað í glasið sitt á skemmtistaðnum en hún ældi yfir annan þeirra í leigubílnum á leið á hótelherbergi þeirra. Hún hafi svo ælt í rúmið líka og yfir sig. Skeyttu þeir engu um þó hún hefði ælt yfir sig og rúmið og skiptust þeir á að nauðga henni. Daginn eftir sagði annar þeirra „vó, ekki kæra mig fyrir nauðgun“ og hló. Mannlíf sagði fyrst frá.



Eiður Smári

Hegðun Eiðs Smára Gudjonsen hefur einnig verið til umræðu en atvik í miðbæ Reykjavíkur vakti hneikslan margra en myndband af því fór á víð og dreif um samfélagsmiðlana. Þar sést Eiður Smári í annarlegu ástandi, kasta af sér vatni á almannafæri. Þá var grunur um að hann hefði mætt í Sjónvarp Símans undir áhrifum og hlotið tiltal hjá Guðna Bergs, fyrrverandi formanns KSÍ fyrir vikið. Mannlíf sagði fyrst frá.

Orðrómur

rt@man.is

Dauðafæri Sigurðar



Komandi kosningar til Alþingis eru sumpart spennandi. Miklar líkur eru á því að ríkisstjórn ***Katrínar Jakobsdóttur*** *haldi velli og nái því að halda áfram. En björninn er þó ekki unninn.* ***Lilja Alfreðsdóttir*** *menntamálaráðherra upplýsti að hún teldi að* ***Sigurður Ingi Jóhannsson****, formaður hennar og Framsóknarflokksins, væri í dauðafæri til að verða forsætisráðherra og leiða ríkisstjórn komandi kjörtímabils. Það gæti því stefnt í einvígi milli hans og Katrínar með ófyrirsjáanlegum afleiðingum fyrir stjórnarsamstarfið ...*





Meðreiðarsveinn



Flestir virðast vera sammála um að ***Bjarni Benediktsson*** *fjármálaráðherra eigi litla möguleika á því að verða forsætisráðherra. Sjálfstæðisflokkurinn er í ákveðinni lykilstöðu með á bilinu 20 til 25 prósenta fylgi. Vandinn er aftur á móti sá að tveir flokkar, Sósialistaflokkurinn og Samfylkingin hafa útilokað stjórnarsamstarf við Sjálfstæðisflokkinn. Það gerir stöðu Bjarna snúna. Hann mun væntanlega fara inn í stjórnarsamstarf en þá sem meðreiðarsveinn en ekki leiðtogi ...*

Arftaki Guðna

Fólk er farið að spá í arftaka ***Guðna Bergssonar*** *hjá KSÍ. Augljóst er að sá sem tekur við þarf að vera með óflekkað mannorð og hreinan skjöld.* ***Sævar Pétursson****, framkvæmdastjóri KA, átti stórleik í Kastljósi þar sem hann ræddi af yfirvegun um yfirhylmingunni í KSÍ og fordæmdi það ofbeldi sem átt hefur sér stað. Einhverjir sjá í honum kjörið leiðtogaefni. Sævar er bróðir* ***Lindu Pétursdóttur,*** *heilsufrömuðar og fyrrverandi Miss World ...*

Hallur undir Samherja



Það kemur fæstum á óvart að ***Karl Eskil Pálsson****, fyrrverandi fréttamaður Ríkisútvarpsins, hefur verið ráðinn til að matreiða fjölmiðlaefni fyrir Samherja. Karl var á sjónvarpsstöðinni N-4 þar sem Samherji var gjarnan kynnt til sögu sem öndvegisfyrirtæki. Nú er Samherji eitt verst þokkaða fyrirtæki landsins með fortíð sem er mörkuð mútum og siðferðisbresti. Menn velta fyrir sér hvort Karl, sem þykir hafa verið hallur undir Samherja, verði hluti af Skæruliðadeild fyrirtækisins ásamt Þorbirni Þórðarsyni, lögfræðingi og spunameistara ...*



NÁÐU HÁMARKS ÁRANGRI MEÐ

NEUBRIA



SLEEP
SVEFN & SLÖKUN

Inniheldur tryptófan, humla, sítrónumelissu, kamillu, saffran og magnesíum.

Góður kostur fyrir þá sem eru að leita lausna við að ná meiri slökun og bæta svefngæði.

FOCUS
SKÝRLEIKI & EINBEITING

Inniheldur koffín, co-enzyme Q10, Sítrónólín, Bacopa monnieri, Aswagandha, Ginkgo bilboa, Salvíu, lútín, zeaxantín, bláber og rósmarín.

Góður kostur t.d. fyrir þá sem eyða miklum tíma fyrir framan skjái.

MEMORY
ATHYGLI & MINNI

Inniheldur Túrmerik, Aswagandha, Bacopa monnieri, Rósmarín extract, Ginkgo bilboa, Sítrónólín og Co-enzyme Q10.

Góður kostur fyrir þá sem vilja náttúrulega leið til að efla athygli og minni.

ENERGY
ORKA & ÚTHALD

Inniheldur koffín, grænt te, L-theanine, Guarana, kakóþykkni, kóreskt-, síberísk- og amerískt Ginseng, vítamín B3, B5, B6, B9 og B12.

Góður kostur t.d. fyrir fólk sem drekkur ekki kaffi eða sykraða drykki og vantar aukna orku.

MOOD
GLEÐI & JAFNVÆGI

Inniheldur Túrmerik, Burnirót, Sítrónólín, Ashwaganda og Saffran.

Inniheldur 22 nauðsynleg vítamín og steinefni sem líkaminn þarf.

Góður kostur fyrir þá sem vilja bæta líkamlegt og andlegt jafnvægi.

Neubria Energy og Focus innihalda koffín og því aðeins ætlað fyrir fullorðna.

Útsölustaðir: Apótek, heilsuhillur stórmarkaða og á Heimkaup.is

Innlent
NEYTENDAMÁL

/ Guðjón Guðjónsson



Æskilegt að fara yfir tryggingamálin árlega.

Baldvin Arnar Samúelsson, stjórnarformaður og einn eigenda Tryggja ehf, hefur verið viðriðin viðskiptalífið frá unga aldri. Baldvin er því sérfróður um allt sem snýr að tryggingamálum og því hvalreki að fá að skyggnast í reynslubankann hans.

„Ef fólk er efins um að tryggingamálin þeirra séu í réttum farvegi er einna hyggilegast að leita til ráðgjafa tryggingamiðlanna. Þessir aðilar eru í flestum tilfellum í viðskiptum við mörg tryggingafélög og hafa því bæði yfirsýn yfir möguleika fólks auk þess að vera í góðri stöðu til að finna ákjósanlegar lausnir fyrir fólk“ segir Baldvin. „Ég mæli líka eindregið með því að fólk sé ekki að hengja sig á það að vera með persónutryggingarnar á sama stað og heimilis- eða bílatryggingar. Maður getur endurnýjað skaðatryggingarnar sínar títt en persónutryggingarnar eru háðar áhættumati og því gott að komast hjá því að fikta í þeim eins og kostur er þó þarf verndin að endurspegla raunverulega þörf. Miðlararnir eru góð lausn því þeir geta leitað tilboða hjá öllum félögum.“

Spurður út í ráðleggingar varðandi persónutryggingar sagði Baldvin að „örorka í sjúkratryggingum er verulega vannýtt vátrygging hjá íslenskum neytendum. Margir eru vel slysatryggðir en í mörgum tilfellum er fólk ekki nægilega tryggt í veikindum.“ Baldvin bætir svo við „fólk með eldri sjúkdómatrygingar ætti að fara yfir það sínum miðlara eða tryggingafélagi hvort skilmálar þeirra nái yfir faraldra eins og Covid-19 en nýrri samningar eru flestir eða allir komnir með klásúlur þar sem heimsfaraldrar eru ekki dekkaðir af þeim tryggingum.“

Baldvin vill vekja athygli á því að Tryggja bjóða ein upp á sjúkdóma og örorkutryggingu án áhættumats fyrir fólk yngra en 46 ára, „þetta skiptir gríðarlegu máli því stór hópur fær ekki vátryggingar hjá innlendum tryggingafélögum út af andlegum eða líkamlegum kvillum auk mögulegrar fjölskyldusögu. Þetta á að vísu ekki við um líftryggingar hjá okkur, en sjúkdóma, sjúkra og slysatryggingar falla undir þetta.“

Baldvin hafði góð ráð varðandi heimilistryggingar. „Heimilistryggingin er ein vara sem tryggingafélögin eru að selja. Þessi heföbundna heimilistrygging er margþættog innifelur innbústryggingu, slysatryggingu að ógleymdri ábyrgðartryggingu og ferðatryggingu fyrir fjölskylduna. Það sem þú þarft að hafa í huga er innbúshluti heimilistryggingarinnar, Þar skiptir miklu máli að vera með rétt innbúsverðmæti sem áætlað á að vera um 3-4 milljónir á hvern íbúa í heimili. Og allir ættu að hafa innbúskaskó. Eins ættu allir sem ferðast eitthvað út fyrir EES að hafa ferðavernd inni því tryggingarnar á kreditkortunum geta hrokkið skammt þegar þarf að takast á við útgjaldaliði eins og innlagnir á sjúkrahús í bandaríkjunum.

„Þegar það kemur að bifreiðatryggingum þarf að hafa í huga að sum félaganna eru með iðgjaldaauka í ábyrgðartryggingunni ef tjón verður. Önnur félög eru svo jafnvel með kaskó sem gildir þó þú verðir fyrir tjóni í utanvegaakstri. Þetta þarf allt að gaumgæfa vel. Það nýjasta í þessum tryggingum er að sum félaganna bjóða upp á sérstakar tryggingar fyrir rafmagnsbíla sem ná þá t.d. yfir rafhlöðu bifreiðanna og undirvagnana sem almennar bifreiðatryggingar ná ekki yfir.

Húseigendatrygging er mjög mikilvæg en hún tekur á tjónum sem verða t.d. vegna vatns leka, veðurs og innbrota. Oft taka húsfélög sig saman og kaupa fyrir allt fjölbýlið slíka tryggingu og rukka iðgjald eftir eignahluta með húsfélagsgjaldi.

Brunatrygging er skyldutrygging og tekur á því tjóni sem verður vegna bruna, reyk og sót á eigninni sem er vátryggð.

Í bruna er ekki sök og því ber hver fyrir sig ábyrgð á sinni eign í sambruna sem dæmi.

„Tryggingar eru einn stærsti útgjaldaliður heimilanna og það þarf að fara reglulega yfir hann. Að mínu mati ættu allir að endurskoða tryggingarnar sínar árlega. Fyrir nokkrum árum voru gerðar lagabreytingar sem gerir neytendum kleift að segja upp tryggingum sínum með mánaðar fyrirvara.

Mestu máli skiptir að vera með tryggingar sem endurspegla áhættuvilja og getu til að takast á við tjónið.



- Íslensk framleiðsla, framleitt af Idex álgluggum ehf.
- Schüco er einn stærsti framleiðandi prófíla fyrir álglugga og álhurðir á heimsvísu og er jafnframt leiðandi merki á þessum markaði.
- Byggðu til framtíðar með Schüco álgluggum frá Idex.

CE - merkt framleiðsla

SCHÜCO - þegar gæðin skipta máli

IDEX
idex.is - sími 412 1700
framl.- sölu- og þjónustuaðili Schüco á Íslandi

GUM Sonic batterístannburstarnir fjarlægja allt að 50% meira af óhreinindum en venjulegir tannburstar.

Nýttu auka kraftinn af titringnum fyrir dýpri hreinsun.



Sölustaðir: Krónan, Hagkaup, apótek, Fjarðarkaup og Heimkaup.is

b

Baksýnisspegillinn

ÁSLAUG PERLA

„Ef ég gæti myndi ég drepa þennan mann sem fór svona með hana"

Gerður Berndsen hefur í rúma tvo áratugi barist fyrir því að réttlætinu sé fullnægt í máli dóttur hennar, Áslaugar Perlu Kristjónsdóttur, sem myrt var með skelfilegum hætti 27. maí árið 2000. Áslaugu var kastað fram að svölum á 10.hæð í Engihjalla 9 í Kópavogi. Morðingi hennar, Ásgeir Ingi Ásgeirsson, var sakfelldur fyrir morðið og dæmdur í 14 ára fangelsi sem síðan var þyngdt um 2 ár. Gerður hefur alltaf verið ósátt við dóminn og vill að málið verði tekið upp að nýju með það fyrir augum að sannað verði að dóttur hennar hafi verið nauðgað fyrir morðið.

Rúm 20 ár eru síðan Áslaug var svívirt og myrt. Gerður segist sannfærð um að dóttir hennar hafi ekki átt samræði við Ásgeir af fúsum og frjálsum vilja. „Hún var án nærbuxna sem hann hafði rifið utan af henni og fundust rifnar í vasa morðingjans," er meðal þess sem Gerður sagði í viðtali við DV um málið.

Myrt af ókunnugum manni

Áslaug fór heim með Ásgeiri af skemmtistað í miðbænum. Fyrir dómi viðurkenndi hann að hafa stundað kynlíf með henni en Gerður fullyrðir að Ásgeir hafi nauðgað Áslaugu. Þegar hún hafi ekki viljað stunda kynlíf með honum kastaði hann henni fram af svölunum.

Ásgeir hlaut 16 ára dóm fyrir verknaðinn og var einnig dæmdur til að greiða foreldrum Áslaugar 1,7 milljónir króna í bætur. Hann neitaði að hafa hrint stúlkunni fram af svölunum. Í fyrstu hélt hann því fram að Áslaug hefði sjálf dottið yfir 119 sentímetra hátt handriðið en viðurkenndi síðar að hafa ýtt henni fram af.

Í viðtali við DV viðurkennir Gerður að morðingja dóttur hennar geti hún aldrei fyrirgefið. Ekki líði sá dagur án þess að Áslaug sé í huga hennar og það margoft yfir daginn. „Ef ég gæti myndi ég drepa þennan mann sem fór svona með hana; svíviiti og myrtí miskunnarlaust með köldu blóði Það víkur ekki úr huga mér hvernig henni hlýtur að hafa liðið þegar hún fann að hún réði ekki við manninn og var á leið fram af svölunum og fallið niður beið hennar. Ég spyr mig líka hvað hún hugsaði á leið niður af tíundu hæð á steinsteypta stéttina fyrir neðan."

Sat inni til 2010

Ásgeir slapp út á reynslulausn í desember 2010. Þá átti hann eftir að afplána 1.920 daga af dómnum sem hann hlaut fyrir morðið. Árið 2012 var Ásgeir svo aftur dæmdur, þá í 12 mánaða fangelsi fyrir líkamsárás gegn þáverandi sambýliskonu á meðan hann var á reynslulausn. Árið 2016 endaði hann svo aftur inni á Litla-hrauni þegar hann braut af sér, þá einnig á meðan reynslulausn stóð.

Þegar hringt var í Gerði á sínum tíma og henni færðar hinar hræðilegu fréttir þá fór hún eðlilega í algjört áfall. Stundum eftir tíðindin lýsti hún svona:

vÉg fleygði símanum í gólfið og lagðist upp í rúm gjörsamlega lömuð. Gat ekki einu sinni spurt hvað hefði gerst og vildi ekki tala við neinn, bað fólk að fara, ég vildi frið. Ég man að það kom einhver og gaf mér sprautu og skildi eftir róandi lyf."

Áslaug var aðeins 21 árs gömul og lést af áverkum sínum eftir að hafa fallið af níundu hæð fjölbýlishúss

„Þetta varð því einnig dagurinn sem ég missti mömmu mína.“



í Kópavogi. Ásgeir var ákærður fyrir morðið en neitaði fyrst um sinn sök. Ákæruvaldið taldi öll gögn benda til að Ásgeir hafi ýtt Áslaugu yfir handriðið. Talið er að hann hafi orðið Áslaugu að bana því hún hafi neitað honum um samfarir.

Líkti eftir fallinu með blístri

Morgunblaðið fjallaði um dóminn gegn Ásgeir og fjallaði þar jafnframt um hegðun Ásgeirs við handtöku og líkamsskoðun á Landspíalanum. Er hann sagður meðal annars hafa hótað lögreglumönnum og börnum þeirra líflláti ásamt því að hafa ítrekað líkt eftir verknaðnum með flauti líkt og eitthvað væri að falla úr mikilli hæð með tilheyrandi dynki við lendingu.

Gerður hefur ítrekað kallað eftir endurupptöku málsins. Í samtali við Fréttablaðið sagði hún mannslíf lítils metin innan réttarkerfsisins og óskar hún þess að dómstólar viðurkenni að Áslaugu hafi verið nauðgað, áður en henni var ráðinn bani.

„Þegar við pabbi Áslaugar Perlu fórum til lögreglunnar var okkur sagt að blúndunærbuxur hennar úr satíni hefðu fundist í rassvasa handtekna, tættar í sundur á báðum hliðum. Gallasmekkbuxur hennar girtar niður að hnjám og önnur krækjan á þeim skemmd. Hún var í þrennum glænýjum fatnaði; gallasmekkbuxum, nærbuxum og íþróttaskóm,“ sagði Gerður.

Missti alsystur sína

Blaðakonan Ragnheiður M. Kristjónsdóttir fjallaði um á átakanlegan hátt í pistli þegar hún missti alsystur sína, Áslaugu Perlu. Hún segir að móðir þeirra hafi hreinlega aldrei jafnað sig eftir áfallið.

Ég gleymi aldrei nístandi öskrum móður minnar og hvernig hún brotnaði niður og varð að engu. Þetta varð því einnig dagurinn sem ég missti mömmu mína.“



Myglusveppir - Ekkert mál!

Við slípum burt myglu af steypu- og steinveggjum til að gera húsnæði aftur íbúðarhæft. Mygla leynist víða og getur verið afar skaðleg heilsu fólks.
Láttu fagmenn sjá um verkið og hafðu samband strax í dag!

Litli klettur
www.litliklettur.is
Sími 699 0355

Kjarnaborun
Steinslípun
Steinsögun
Brot á klöpp
Niðurrif
Kranabíll



Innlent
LEIÐARI

Fjölmiðlar á villigötum

Eftir / Reyni Traustason

Íslenskir fjölmiðlar hafa á undanförnum árið verið að færast stöðugt lengra inn i myrkur þöggunar og meðvirkni. Þetta gerist bæði vegna þrýstings frá samfélaginu en einnig er það innri ritskoðun. Ofbeldisbrot Kolbeins Sigþórssonar á skemmtistað í miðborg Reykjavíkur er skólabókardæmi um þá meðvirkni sem á sér stað. Málið var á vitorði nokkurra stærri fjölmiðlanna sem snertu það ekki með töngum. Flestir voru á mála hjá Knattspyrnusambandi Íslands og þáðu frá þeim vinargreiða. Þeir vildu ekki bíta í höndina sem fóðraði þá. Því var þagnarmúr um framgöngu leikmannsins sem greiddi tveimur konum bætur vegna þeirrar áreitni sem þær sökuðu hann um. Knattspyrnufélag Íslands var með í ráðum allan tímann og Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, var upplýstur um málið af föður stúlkunnar sem varð fyrir árásunum. Kolbeibenn var tekinn út úr landsliðinu en tímabundið. Eftir það sem forysta KSÍ taldi vera hæfilegan umþóttunartíma var honum veitt uppreisn æra og hann fékk aftur að spila landsleiki undir íslenska fánanum. Þagnarmúrinn náði alla leið til forsetans og fjölmiðlanna sem létu þetta viðgangast.

Mannlíf hefur sent KSÍ ítarlegar spurningar um það hvaða fjölmiðlar hafi þegið greiða í formi fargjalda og uppihalds undanfarin fimm ár. Spurt er um upphæðir og tímasetningar. Sambandið hefur enn ekki svarað spurningunum. Rétt er að nefna að KSÍ hefur í fjölmörgum tilvikum neitað að svara spurningum Mannlífs. Þetta á við um mál Eiðs Smára Gudjohnsen, aðstoðarþjálfara landsliðs karla sem varð sér til skammar vegna ölvunar á almannafæri. Þetta á líka við um nauðgunarmál sem kom inn á borð sambandsins þar sem landsliðsmenn koma við sögu. Og þetta á við um meint kynferðisbrot Gylfa Sigurðssonar og kærumál á hendur Ragnari Sigurðssyni vegna heimilisofbeldis.

Stóru fjölmiðlarnir héldu sig lengi vel við nafnleynd og héldu áfram að segja að sá sem áreitti stúlkurnar og greiddi bætur hefði verið landsliðsmaður. Þar með var varpað grun á landsliðsmenn sem höfðu ekkert til saka unnið. Nafnleyndin varð að aðför að mannorði saklausra manna. Þessi árátta að leyna nöfnum grunaðra en þrengja samt þannig að fáir koma til greina á sér meðal annars rætur í því að dómstólar hafa í auknum mæli tekið upp þann ósið að setja x í stað nafna brotafólks.



„Nafnleyndin varð að aðför að mannorði saklausra manna“

Forsvarsmenn knattspyrnusambandsins sögðu ýmist ósatt eða neituðu að tjá sig. Á endanum hættu þeir að senda Mannlífi tilkynningar en létu sér nægja að upplýsa vinveitta fjölmiðla. Spillingin og kvenfyrirlitningin er nærð af fjölmiðlafólki sem gætti þess vandlega að múrar þöggunar um óeðlið innan íþróttahreyfingarinnar yrðu ekki brotnir niður. Klíkan sá um sína þar til forseti KSÍ gekk of langt og laug opinberlega. Þá hrundi spilaborgin.Við skulum rifja upp að langflestir íslenskir fjölmiðlar tóku þátt í dansinum um gullkálfinn sem endaði með Hruninu. Skýrsla rannsóknarnefndar Alþingis var afdráttarlaus hvað þetta varðar. Nú sjáum við það sama gerast í kynferðisbrotamálum. Þögnin er látin ráða.

Mannlíf mun nú sem fyrr halda áfram að fjalla um kynferðisbrot og spillingu af heiðarleika og án hagsmunatengsla. Við leggjum okkar fram um að draga skuggatjöldin frá. Og það er af nógu að taka vegna þess að við erum að fást við ógeðslegt samfélag eins og mætur maður orðaði það eitt sinn.



Góð vika

Már Gunnarsson

*Ólympíufarinn og tónlistarmaðurinn **Már Gunnarsson** hefur átt góðu gengi að fagna í vikunni, en hann stóð sig með prýði á Ólympíuleikunum fyrir hönd Íslands í Tókyó og hefur verið að sinna ástríðu sinni í tónlist. Það er fullt af áhugaverðum verkefnum framundan hjá honum, en það var einstaklega ljúft að fylgjast með honum í vikunni og sjá hversu opinskár og heilsteyptur hann er. Mannlíf tók viðtal við hann í vikunni þar sem hann ræddi opinskátt um samkynhneigð sína og áskoranir. Þess má að geta að Már er á lausu.*



Slæm vika

Kolbeinn Sigþórsson

*Það er leitun að Íslendingi sem átti verri viku en landsliðsmaðurinn **Kolbeinn Sigþórsson**. Hann var rekinn úr íslenska landsliðshópnum í vikunni auk þess sem félagið hans, IFK Gautaborg, hefur sent hann í ótímabundið leyfi. Kolbeini er gefið að sök að hafa beitt tvær konur ofbeldi og áreitt þær kynferðislega. Kolbeinn hafnaði sök en viðurkennir að hafa hagað sér ósæmilega. Framherjanum var bannað af stjórn KSÍ að mæta í landsliðsverkefni sem nú er í gangi og stuðninngsmenn sænskafélagsins vilja Kolbein burt.*



Skoðun

Eftir / Gunnar Smári Egilsson

Hvað er Baugspenni?

Þetta hugtak var búið til af Birni Bjarnasyni, áróðursveini Valhallar, stuttu eftir að Fréttablaðið var endurvakið þegar rekstur blaðsins fór í þrot ári eftir stofnun. Björn kastaði þessu uppnefni á blaðamenn á ritstjórn Fréttablaðsins. Nafngiftin átti að gefa til kynna að blaðamenn létust stjórnast af annarlegum utanaðkomandi hagsmunum en ekki heiðarleika eða sannleiksást. Baugspenni er þannig samstofna hugtak og Rússadindill, sem Björn og skoðanabræður hans notuðu á árum kalda stríðsins til að grafa undan sósíalistum sem börðust með verkalýð og öðru valdalausu fólki gegn ofríki auðvaldsins.

Í kalda stríðinu var því haldið fram að þau sem börðust fyrir réttlæti á Vesturlöndum væru í raun að ganga erinda erlends heimsveldis. Í Bandaríkjunum var sósíalisminn skilgreindur sem and-amerískur og þau sem aðhylltust hann landráðafólk. Niðurstaðan var niðurbrot verkalýðshreyfingarinnar vestanhafs með skelfilegum afleiðingum.

Þessu sama var haldið fram hérlendis, að róttækir sósíalistar væri sendisveinar Stalíns og Sovétríkjanna. Þeim var haldið frá embættum og starfi, þeir fengu ekki lán né neina fyrirgreiðslu og sem minnstan framgang. Þessi ófrægingarherferð gegn sósíalistum var rekin frá Valhöll og Morgunblaðinu. Og Björn Bjarnason ólst upp í þessu hatursfulla andrúmslofti.

Þegar hann bjó til hugtakið Baugspenni vissi hann af áhrifamætti þess að halda því fram að fólk komi ekki fram að heiðarleika og gangi erinda annarlegra afla. Ef þér tekst að troða þessu upp á fólk þarftu ekki að hrekja neitt sem það segir, þér hefur tekist að planta efasemdum í hausinn á þeim sem á hlýða.



En hvað er Baugspenni?

Rússadindill átti að ganga erinda rússneska kommúnistaflokksins, sem er byggði á ákveðni hugmyndafræði og vann eftir tiltekinni stefnu. En það gat ekki átt við Baug, verslunarfyrirtæki sem stjórnað var af Jóhannesi í Bónus og Jóni Ásgeiri syni hans, mönnum sem enginn vissi til að hefðu nokkrar pólitískar skoðanir aðrar en að kjósa Sjálfstæðisflokkinn reglulega.

„Þessu sama var haldið fram hérlendis, að róttækir sósíalistar væru sendisveinar Stalíns og Sovétríkjanna.“

Það voru ekki þeir Bónusfeðgar sem röskuðu ró Björns og félaga hans í Sjálfstæðisflokknum. Það sem Björn óttaðist var ritstjórnarstefna okkar á Fréttablaðinu, stefna sem einkenndist af óttaleysi gagnvart Valhöll og Kolkrabbanum.

Á þessum árum hafði Sjálfstæðisflokknum tekist að beygja alla fjölmiðla undir sig, meira og minna. Flokksblöðin voru dauð, DV komið í hendur einkavina Valhallar, Ríkisútvarpið undir stjórn innvígðs Sjálfstæðisflokksfólks og nánast öll umræða í samfélaginu spiluð eftir takti sem sleginn var í bakherbergjum Valhallar.

Á þessum árum sendi Sjálfstæðisflokkurinn sendisveina til Baugsmanna til að sannfæra þá um að þeir yrðu að skipta um ritstjóra og framkvæmdastjórn yfir fjölmiðlum 365. Það var gert. Ari Edwald, innmúraður Sjálfstæðisflokksmaður, tók við af mér sem framkvæmdastjóri, og Þorsteinn Pálsson, fyrrum formaður Sjálfstæðisflokksins, tók við ritstjórastólnum.

Vandamálið var aldrei Baugur heldur sú ritstjórnarstefna sem ég mótaði og fylgdi eftir. Baugur hefur aldrei haft neina pólitíska skoðun og er mér vitandi alls ólæs á samfélagsástandið hverju sinni. Þetta fyrirtæki gat ekki raskað ró þeirra Valhallarmanna. Nema þegar þeir komu að fjölmiðlum sem stýrt var af fólki sem Valhöll stóð ógn af.

Þegar ég starfaði sem ritstjóri á Fréttatímanum urðu hluthafar þess blaðs fyrir sambærilegum árásum frá Sjálfstæðisflokknum þegar líða fór að kosningunum 2016. Og ekki bara hluthafarnir heldur fjölskyldur þeirra. Valhöll hefur ætíð verið siðlaus í aðgerðum sínum.

Þegar Sólveig Anna Jónsdóttir var kjörin formaður Eflingar fór Björn Bjarnason og Morgunblaðið hamförum við að halda því fram að til þess framboðs hefði verið stofnað svo ég gæti komist í sjóði Eflingar til að búa til fjölmiðil eða nota með öðrum hætti til andspyrnu gegn ægivaldi Valhallar og Kolkrabbans sem ræður þar ríkjum.

Nú þegar Sósíalistaflokkurinn er að styrkjast sem pólitískt afl halda sömu menn áfram að reyna að ófrægja mig og halda því fram að ekkert sé eins og það sýnist, að Sósíalistaflokkurinn sé ekki baráttutæki hinna fátæku og valdalausu heldur einhvers konar leynileiðangur annarlegra hagsmuna.

Ég rek þessa sögu hér að hluta til að undra mig á hversu margt fólk leggur trúnað á sögusagnir sem vella upp úr jafn ómerkilegum mönnum og Birni Bjarnasyni. Senditíkur Valhallar eru fyrir löngu hugmyndafræðilega gjaldþrota og þótt þær reyni enn að kasta einhverjum fýlubombur þá er stríðið þeim tapað.

Það eru aðeins fáein misseri þangað til við munum breyta Valhöll í almenningssalerni. Og þá munum við ráða Björn Bjarnason sem klósettvörð, ekki til að lítillækka hann heldur þvert á móti til að hækka hann í tign.

Höfundur er félagi í Sósíalistaflokknum og skipar fyrsta sæti lista flokksins í Reykjavíkurkjördæmi norður

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



Sandgaard Basic Hlýrabolur
með mjóum hlýra. Fæst í svörtu og hvítu. Stærðir 38-54
Verð kr. 4.980



Sandgaard Basic Undirkjóll
Fæst í svörtu og hvítu
Stærðir 38-54
Verð kr. 4.980



Sandgaard Basic Undirkjóll
með breiðum hlýra
Fæst í svörtu og hvítu. Særðir 38-54
Verð kr. 4.980



Sandgaard Basic - Stockholm,
síð skyrta. Fæst í svörtu, hvítu og ljósbláu. Stærðir 36-54
Verð kr. 12.980



Sandgaard Basic Síður hlýrabolur
Fæst í svörtu og hvítu
Stærðir 36-54
Verð kr. 4.980

yesta BY X-TWO | yest | no secret | Q'neel | ROBELL | ZHENZI | ZE·ZE Nordic | OPHILIA



Sandgaard Basic - New York
stuttur aðhalds hlýrabolur
Fæst í Svörtu og húðlituðu
Stærðir 38-56. **Verð kr. 4.980**



Sandgaard Basic Hneppt golla
Fæst í svörtu, navybláu og rauðu
Stærðir 36-54
Verð kr. 9.980



Sandgaard Basic - Helsinki
síð golla fæst í svörtu
Stærðir 36-54
Verð kr. 13.980



Sandgaard Basic hálfsíðar leggings
Fæst í Army grænu
Stærðir 38-54
Verð kr. 4.980



Sandgaard Basic stretchbuxur
Fæst í Svörtu og navybláu
Stærðir 38-54
Verð kr. 7.980

SYBEL | festival DENMARK | STUDIO | GOZZIP | SANDGAARD | LASESSOR | FRANDSEN | Tamaris | Handberg | Jana



Sandgaard Basic - New York leggings
Fæst í svörtu
Stærðir 38-56
Verð kr. 6.980



Sandgaard Basic - Pleðurbuxur
Fæst í svörtu
Stærðir 38-56
Verð kr. 9.980



Sandgaard Basic
Útvíðar buxur Fæst í svörtu
Stærðir 38-54
Verð kr. 9.980



Sandgaard Basic Stuttermabolur
Fæst í svörtu, navybláu, hvítu og Army grænu
Stærðir 36-54. **Verð kr. 3.980**



Sandgaard Basic Hlýrabolur
með mjóum hlýra Fæst í svörtu og hvítu
Stærðir 38-54
Verð kr. 4.980

Verslunin Belladonna

belladonna

Líttu við á
belladonna.is

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460

Viðtal

KATRÍN JAKOBSDÓTTIR

„Ég get verið svolítil frenja“



Katrín er spurð um upphaf þess að hún lagði inn á braut stjórnmálanna sem hún hafði áður hálfgerða skömm á. Það var virkjanamál sem kveikti áhugann sem á endanum kom henni í sjálfan forsætisráðherrastólinn.

„Það er örugglega baráttan gegn Kárahnjúkum og það mál allt,” segir Katrín um ástæðu þess að hún lagði fyrir sig stjórnmálin.Katrín er ung að árum, 45 ára, en á þegar að baki langan og farsælan feril sem alþingismaður og síðan ráðherra. Aðspurð um baráttuna gegn Kárahnjúkavirkjun hlær hún og rifjar upp þegar hún var aktívisti og stóð með mótmælaspjald á Austurvelli. Hún segist strax hafa viljað leggja náttúrunni lið sitt. Það hafi verið mikilvægast.

Katrín er spurð að því hvort því fylgi ekki mikil skerðing á persónufrelsi að starfa sem forsætisráðherra þegar allra augu hvíla á henni, hvar sem hún fer.

„Öll störf hafa kosti og galla. Það er ég alin upp við. Þegar maður var að kvarta í gamla daga yfir því að það væri leiðinlegt eða ekki nógu gott í einhverju starfi þá sögðu foreldrar mínir gjarnan að þetta snerist meira um mitt viðhorf en sjálft starfið. Svo hefur maður val um það hversu mikið maður lætur pólitíkina skerða sitt frelsi. Ég hef haldið mig við það að sinna þessu venjulega í lífinu eins og allir gera”.

Katrín er ekki með háan lífsstíl. Margir sjá fyrir sér að fólk í æðstu stöðum búi stórt og lifi hátt. Katrín býr í fjölbýlishúsi í Vesturbænum og berst ekki mikið á. Hún segir það vera meðvitað að vera með báða fætur á jörðinni.

„Já, ég bý í minni blokk. Ég hef rosalegan áhuga á fólki. Ég sé stundum að fólk fer ekkert sérstaklega vel út úr því að vera manneskja í póltík. Það er ákveðið markmið hjá mér að þegar ég hætti í stjórnmálum þá sé ég ennþá sama manneskjan og ég hef alltaf verið. Það er eiginlega sjálfstætt markmið”.

Með harðan skráp

Katrín segist ekki hafa orðið fyrir alvarlegu áreiti. Hún er vön að lifa sínu hefðbundna lífi í Vesturbænum án þess að þurfa lífverði.

„Það sleppur engin í minni stöðu alveg við áreiti. Oftast er þetta allt í góðu og aðeins fólk sem þarf að tala, þó það sé æst. Ég hef alveg lent í leiðinlegum hlutum en kannski er ég búin að byggja upp harðan skráp. Hér heima hef ég ekki þurft að vera með lífverði sem eru algjör forréttindi. Alltaf þegar ég fer til útlanda í embættiserindum eru settir á mig 2–5 lífverðir. Það er örugglega erfitt að vera alltaf í þeirri stöðu að vera með fólk að fylgjast með sér. Það furðulegasta sem ég hef lent í var þegar ég fór að hlaupa í Central Park New York. Það varð uppi fótur og fit þegar ég ákvað þetta. Svo hófst hlaupið. Þá var einn lífvörður á undan mér og tveir á eftir mér. Svo ók bíll sem ók löturhægt með mér. Ég hugsaði með mér hvert yrði nú kolefnisfótspor þessa hlaupadags og allt þetta umstang vegna einhverrar konu sem enginn í Ameríku þekkti”.

Ráðherraveikin

Stundum er talað um ráðherraveiki. Það hugtak nær utan um þá depurð sem fylgir því að missa völd. Katrín kvíðir því alls ekki að missa ráðherrastólinn og verða óbreyttur þingmaður.

„Ég hef hætt að vera ráðherra. Ég spurði Valgerði Sverrisdóttur, sem þá hafði verið ráðherra Framsóknarflokksins, hvort allir hættu að vilja tala við mann þegar maður hættir. Hún sagði að það væri dálítið þannig en þá skipti mestu að vera mjög upptekin og þá gengi þetta yfir. Ég gerði nákvæmlega þetta og eftir nokkrar vikur var ég komin í nýtt hlutverk”.

Katrín hefur haldið saman ríkisstjórn þriggja ólíkra flokka. Til þess þarf væntanlega klókindi og lipurð. Katrín er spurð um það hvernig stjórnandi hún sé. Hvað er undir góðlegu yfirbragðinu?

„Ég get verið svolítil frenja. Það verður ekki af mér tekið. En ég hika ekki við að taka ákvarðanir ef á þarf að halda. En ég er ekkert að stressa mig yfir einhverjum status. Einhvern tímann var mér sagt af fræðingi í stjórnun að ég væri jafningjastjórnandi”.

Hlustar á aðra

Fyrir 10 árum eða svo var óhugsandi að stjórnmálaöfl lengst til hægri og vinstri ynnu saman í ríkisstjórn. Þótt einhverjir innan Sjálfstæðisflokks og Vinstri grænna hefðu átt sér þann draum þótti það vera fráleitt.

> *„Það skiptir gríðarlegu máli í þessu samstarfi að fólk treysti hvert öðru“*

En svo gerðist það fyrir tilstilli Katrínar og hennar nánustu samstarfskonu, Svandísar Svavarsdóttur heilbrigðisráðherra. Katrín fellst á að það snúist um lipurð að komast í gegnum kjörtímabil með þessi öfl innanborðs.

„Ég er tilbúin að hlusta á aðra. Ég lít ekki í spegilinn á hverjum morgni þegar ég vakna og hugsa að ég hafi öll svörin. Ég er alveg til í að hlusta á aðra. Þó ég hafi mínar hugsjónir sem ég byggi á mínum gildum þá veit ég að það eru ekki allir þar. Það skiptir mig máli að geta talað við það fólk. Það skiptir líka samfélagið máli að þetta fólk geti talað saman”.

Katrín er brosmild kona. Meira að segja svo að hún hefur verið skömmuð fyrir að vera of glaðleg. Hún er spurð um lundarfarið. Verður hún aldrei reið.

„Það fer ekki framhjá neinum þegar ég reiðist. Ég er ekki pókerfeis. Mig dreymir samt um að vera þessi þögla sterka týpa sem enginn veit hvað er að hugsa. Það verður kannski seinna,” segir hún.

Traust samstarf

Lykilinn að samstarfi Sjálfstæðisflokks og Vinstri grænna er að finna í vináttu Katrínar annars vegar og Illuga Gunnarssonar og Bjarna Benediktssonar. Elstu menn muna að Illugi og Katrín voru saman með sjónvarpsþátt á þeim sáluga Skjáeinum. Katrín fellst á þessa skýringu og segir að traust ríki milli sín og Bjarna.

„Það skiptir gríðarlegu máli í þessu samstarfi að fólk treysti hvert öðru”.

Hún viðurkennir að ríkisstjórnarsamstarfið sé ekki einfalt.

„Það er flókið að vinna með ólíkum flokkum. Ég var áður í ríkisstjórn með Samfylkingunni en nú erum við með Sjálfstæðisflokknum og Framsóknarflokknum. Allar ríkisstjórnir eru svolítið eins og mannfræðiverkefni. Þú þarft að skilja flokk sem er með ólíka menningu. Maður þarf að átta sig á því hvernig maður tekur á málum”.



Katrín Jakobsdóttir er öflugasti stjórnmálamaður landsins. Henni tókst það sem áður var talið ómögulegt. Hún leiddi Sjálfstæðisflokkinn og VG saman í ríkisstjórn og komst upp með það gagnvart kjósendum.

„Örlögin hafa dálítið leikið sér að mér af því ég var dálítið æst yfir því sem ung kona hve vonlausir allir stjórnmálamenn væru. Þegar stjórnmálamenn komu í menntaskólann minn var ég fussandi og sveiandi yfir þessu fólki. Það er mátulegt á mig að vera núna einn af þeim," segir Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra í viðtali við Hlaðvarp Mannlífs.

Texti / Reynir Traustason
Myndir / Róbert Reynisson og úr safni

Viðtal

KATRÍN JAKOBSDÓTTIR

Ekkert kosningabandalag

Einhverjir hafa haldið því á lofti að það sé kosningabandalag á milli ríkisstjórnarflokkanna þriggja. Katrín segir það af og frá.

„Það er auðvitað ekki kosningabandalag. Það var á sínum tíma stór ákvörðun fyrir okkur að ganga til þessa samstarfs. Ástæðan fyrir því var sú að við Svandís vorum í þeirri vinnu og baklandið okkar, grasrótin, var til í þetta vegna stjórnarsáttmálans. Fólk sá að þarna voru mörg góð mál sem við höfðum barist lengi fyrir og var til í að láta á þetta reyna. Áframhald samstarfsins mun alltaf hanga á því hvað um semst og auðvitað hvernig við komum út úr kosningum. Við komum vel út síðast og núna verðum við að meta stöðuna eftir því hvað kemur upp úr kössunum ”.

Einhverjir töldu að það yrði pólitískt sjálfsvíg fyrir VG, róttækan vinstri flokk, að ganga til samstarfs við Sjálfstæðisflokkinn. Vísað var til fortíðar þar sem hver samstarfsflokkurinn af öðrum visnaði upp í slíku samstarfu. Annað virðist vera að koma á daginn. VG stendur ágætlega í könnunum.

„Ég tók við sem formaður, snemma árs 2013 og leiddi hann í kosningum þá um vorið eftir stjórnarsamstarf með Samfylkingu. Þá töpuðum við helmingi af okkar fylgi þannig að ég veit vel að maður fer ekki í stjórnarsamstarf til að verða vinsælastur í bekknum. Ég vona að við skilum þessu fylgi í höfn og er bjartsýn á það og tel að fólk kunni alveg að meta það sem við höfum verið að gera”.

Forsætisráðherrastóllinn er eftirsóttur. Lilja Alfreðsdóttir menntamálaráðherra sagði í fjölmiðlum að hún teldi að Framsóknarflokkurinn væri í lykilstöðu til að leiða næstu ríkisstjórn. Sigurður Ingi Jóhannsson væri þannig í dauðafæri með að verða forsætisráðherra. Katrín hefur skilning á þessu sjónarmið og segir eðlilegt að flokkar horfi til forsætisráðuneytisins.

„Við höfum talað skýrt og erum tilbúin að leiða næstu ríkisstjórn. Ég geri engar athugasemdir við að við séum ekki ein um hituna”.

Núningur

Núningur hefur verið um heilbrigðismálin á milli stjórnarflokkanna. Þingmenn lengst til hægri hafa átt í útistöðum við Vinstri græna sem hafa viljað efla opinbera hlutann af heilbrigðiskerfinu. Hægrimenn hafa viljað efla einkaframtakið. Átökin hafa staðið um rekstrarform í heilbrigðiskerfinu.

„Þetta hefur ekki verið eðlilegt ástand þar sem við fengum heimsfaraldur á miðju kjörtímabili. Þetta hefur verið algjört álagspróf á heilbrigðiskerfið. Svandís hefur staðið sig gríðarlega vel í að benda á að við þurfum núna að horfa til þessa opinbera hluta heilbrigðiskerfisins. Það er ekkert launungarmál að það var löngu tímabært að styðja betur við heilsugæsluna og spítalann og heilsugæslu víða um land. Hún hefur gert það og aukið framlög og farið í að byggja nýjan spítala. Þá hefur hún farið í að lækka kostnað vegna sjúklinga sem er risastórt vinstri jöfnunarmál. Svandís hefur skilað mjög góðu verki á kjörtímabilinu, þrátt fyrir allt sem hefur gengið á”.

Ekki ESB

Aðildarumsókn að ESB er í sama frosti og hún var þegar Samfylking og VG ákváðu að sækja um og setja málið í þjóðaratkvæði. Katrín var á meðal þeirra þingmanna VG sem studdu að sækja um aðild þótt þeir væru í rauninni á móti því. Af hverju í ósköpunum féllst hún á umsóknina?

„Sjálf er ég þeirrar skoðunar að við eigum ekki að sækja um aðild að ESB núna. En ég tók hins vegar þátt í því á sínum tíma að sækja um. Þá var sú umræða hátt uppi í samfélaginu að þetta væri það mikilvægasta að gera eftir hrun. Ég var þeirrar skoðunar að þjóðin fengi einhvern samning að kjósa um í þessu máli. Ég féllst á það þótt ég væri með varann á varðandi aðild. Fyrir Samfylkinguna var þetta stóra málið í kosningunum. Í dag er ég á þeirri skoðun að okkur hafi farnast mjög vel utan Evrópusambandsins”.

Viðreisn hefur sett það má á oddinn að þjóðin fái að greiða atkvæði um endanleg slit á umsóknarferlinu eða framhald þess.

„Áður en til þess kemur þurfum við að fá fram hvar meirihluti þingsins stendur í þessu máli. Ég legg mjög mikið upp úr öflugu samstarfi við Evrópuþjóðir og hef ræktað það sem forsætisráðherra. Ég er ekki á þeirri skoðun að það gagnist íslensku samfélagi að ganga í ESB,, hvað þá að ganga inn í eitthvert myntbandalag”.

Katrín segir að Samfylking og VG hefðu betur spurt þjóðina strax árið 2009 hvort hefja ætti aðildarviðræður. Ef þingmeirihluti myndist fyrir aðildarumsókn verði skynsamlegt að spyrja þjóðina áður en lengra yrði haldið.

„Það verður ekki farið aftur af stað í þetta nema með umboði þings og þjóðar”.

Katrín segir að fátækt sé áhyggjuefni í íslensku samfélagi. Þó hafi ríkisstjórnin unnið vel að málum þeirra sem minnst mega sín. Hún nefnir hlutdeildarlánin og bætt barnabótakerfi.

Fjármagnstekjuskatturinn er næstur á dagskrá sem jöfnunartæki. Katrín er spurð hvort Sjálfstæðisflokkurinn verði ekki tregur í taumi þar. Hún segist ekki hafa spurt Sjálfstæðisflokkinn.

Ráðherraveikin

Kenningar eru uppi um að Samfylkingin sé komin vinstra megin við VG. Róttæknin hafi minnkað og flokkurinn hafi færst nær miðjunni og sé orðinn umburðarlyndari

„Við höfum ekki færst inn á miðjuna en það getur vel verið að við séum orðin umburðarlyndari,” segir hún.

Því er haldið fram að VG hafi mildast í afstöðu sinni gegn virkjunum og fiskeldi. Lilja Rafney Magnúsdóttir þingmaður VG í Norðvesturkjördæmi var til dæmis stuðningsmaður þeirrar umdeildu Hvalárvirkjunar í Árneshreppi og hefur sömuleiðis staðið með fiskeldi í sjó.

Nei, við Hvalárvirkjun

„Hvalárvirkjun er gott dæmi um að rammaáætlun sem þingið samþykkir en snýst alltaf um samanburð á virkjanakostum. Síðan þegar virkjunin er útfærð er hún orðin miklu stærri en hún var þegar þingið skipaði henni í nýtingaflokk. Fólk var ekki alveg sammála um þessa virkjun í hreyfingunni en ég vona að hún verði ekki að veruleika. Ég hef rosalega sterk tengsl við þetta svæði af því maðurinn minn er

frá Svanshóli í Bjarnarfirði á Ströndum. Þessi virkjun hefði ekki orðið til góðs fyrir þetta einstaka svæði”.

Innan VG eru skiptar skoðanir á fiskeldi í sjó. Þar er horft til mengunar og erfðablöndunar. Katrín segir að hreyfingin sem slík sé á ekki móti fiskeldi.

„Við náðum því fram í stjórnarsáttmála að sett voru lög sem tryggja hvata til að færa fiskeldi upp á land. Þá er tryggt að fiskeldið sé byggt á eins góðum gögnum og hægt er og við viljum gæta ítrustu varúðar. Ég veit að þetta er umdeilt í okkar hreyfingu en um leið er um að ræða mikilvæga atvinnusköpun. Það er einkenni minnar hreyfingar að fólk er ófeimið við að takast á um hlutina”.

VG glímdi lengi vel við innri átök. Frægt var með villikettina á sínum tíma þar sem hver höndin var upp á móti annarri. Við upphaf kjörtímabilsins hætti tveir þingmenn í VG. Andrés Ingi Jónsson og Rósa Brynjólfsdóttir gátu ekki hugsað sér að styðja ríkisstjórnina. Katrín viðurkennir að það hafi verið ákveðið áfall.

„Rósa var í hreyfingunni lengi, allt frá árinu 2003. Við komum inn á svipuðum tíma. En í dag er rosalega góður andi í hreyfingunni en það er ekki bara mér að þakka. Við héldum landsfund um síðustu helgi og þar fann maður þennan góða anda. Það er í raun mjög magnað hve góð stemmingin er. Ég hef trú á því að það sé hollt að virða allar skoðanir. Hjá okkur hikar fólk ekki við að tala upphátt og greiða atkvæði gegn málum, jafnvel þótt það sé bara einn á móti. Það skapar svo góða stemmningu í framhaldinu þegar farið er að vinna úr málum og fólk fer ekki út í fýlu”.

Katrín segist ekki taka því illa þótt einhver sé ósammála.

„Það hef ég lært af mér reyndara fólki að formaðurinn á ekki að taka því illa þótt einhver sé ósammála honum”.



Er kominn tími til að gera eitthvað?

Næstu námskeið í boði hjá Hringsjá

Hringsjá býður úrval af öðruvísi og spennandi námskeiðum sem hafa hjálpað mörgum að komast aftur eða í fyrsta sinn af stað til meiri virkni, meiri lífsgæða og fleiri valkosta í námi eða starfi.

Ég heiti Svala Breiðfjörð Arnardóttir



Ég er löggiltur bókari hjá Hringsjá náms- og starfsendurhæfingu.
Ég var nemandi í Hringsjá náms- og starfsendurhæfingu.

„Hringsjá breytti lífinu til hins betra. Í dag er ég í draumastarfi og elska að vakna á morgnana.“

Styrkleikar

Þátttakendur fá tækifæri til að greina helstu styrkleika sína og skoða leiðir til að nýta þá betur í daglegu lífi. Rannsóknir benda til þess að aukin meðvitund um helstu styrkleika okkar auki vellíðan okkar.

Bókhald, Excel og tölvubókhald

Farið er yfir grundvallaratriði og hugtök í bókfærslu og bókhaldi fyrirtækja og einstaklinga. Þátttakendur læra færslu bókhalds frá grunni og því ekki gert ráð fyrir forþekkingu og námskeiðið nýtist einnig þeim sem hafa ákveðinn grunn fyrir.

ÚFF - *Úr frestun í framkvæmd*

Farið yfir ástæður frestunar, einkenni og afleiðingar. Fyrir þá sem vilja hætta að fresta og fara að ná árangri í lífinu.

Jákvæð sálfræði

Almenn umfjöllun um jákvæða sálfræði og hvernig hún tengist andlegri heilsu og vellíðan.

Í fókus - að ná fram því besta með ADHD

Eykur skilning á ADHD (athyglisbresti/ofvirkni) og hvernig er hægt að ná betri tökum á einkennum ADHD í daglegu lífi.

Hringsjá
Náms- og starfsendurhæfing

Upplýsingar og skráning í síma 510 9380 eða á staðnum að Hátúni 10d.

Heimasíða: www.hringsja.is
Netfang: hringsja@hringsja.is
Facebook: facebook.com/hringsja

Mögnuð langamma

Skúli Thoroddsen, þingmaður sýslumaður og ritstjóri var langafi Katrínar. Það gustaði vel um Skúla á ferli hans og deilurnar um skokallað Skurðsmál skóku samfélagið og kostuðu hann embættið á sínum tíma.

Katrín segist þekkja sögu langafa síns og ekki síður langömmu sinnar, Theodóru Thoroddsen, sem hún hafi gert að fyrirmynd sinni.

„Hún var mögnuð kona sem eignaðist fjölda barna. Langafi minn dó snemma og hún varð ekkja. Þegar hún varð fimmtug fór hún að yrkja og reykja og sást ekki borða annað en súkkulaði. Hún lifði svo fram á tíræðisaldur. Ég kynntist henni auðvitað ekki en mamma lýsti henni. Hún safnaði stöðugt grjóti og bar inn á heimili sitt. Þessa áráttu hef ég líka. Ég er stöðugt með grjót í vasanum sem ég set hér og þar um heimilið. Gunnar, maðurinn minn, er stöðugt að taka þetta grjót og koma því niður í geymslu. Svo færi ég þetta upp aftur. Þetta hef ég frá langömmu".

Katrín á sér fleiri fyrirmyndir í lífinu en langömmu sína. Hún er spurð um pólitískar fyrirmyndir.

„Það eru örugglega ellimerki að nú er ég dottin í það að lesa allskonar ævisögur. Ég var að lesa ævisögu breska forsætisráðherrans Clement Attlee sem var skammaður fyrir að vera umburðarlyndur og mjúkur. Eigi að síður náði hann ótrúlegum árangri sem forsætisráðherra og byggði meðal annar upp NHS heilbrigðiskerfið. Hann fékk svo ekki að hætta þegar hann vildi og endaði með magapínu sín seinustu ár í embætti. Hérlendis á ég margar fyrirmyndir. Þegar ég var að byrja í pólitík horfði ég til Ingibjargar Sólrúnar Gísladóttur og Kolbrúnar Halldórsdóttur, þessarra flottu sterku kvenna. Svo horfði ég auðvitað til leiðtoga vinstri manna svo sem Steingríms J. Sigfússonar og Svavars Gestssonar. Svo studdi ég Ólaf Ragnar Grímsson á sínum tíma í forsetaembættið".

Aftursæti Steingríms

Katrín er arftaki Steingríms J. sem formaður. Steingrímur stofnaði VG á sínum tíma og var lengst af óumdeildur leiðtogi. En þótt hann hætti sem formaður þá sat hann áfram á þingi. Hvernig var að hafa fyrrverandi formann í aftursætinu?

„Það höfðu margir rosalegar áhyggjur af þessu og ég líka. Það er gaman að segja frá því. Ég hugsaði með mér hvernig ég ætti að gera þetta. Nú væri hann búinn að vera aðalkarlinn og ætlaði svo bara að vera í velferðarnefnd Alþingis. En hann gerði þetta ótrúlega vel og samstarf okkar var gott sem fyrr".

Steingrímur og Katrín eru gjörólíkir stjórnmálamenn. Hann var oft kjaftfor í þinginu svo eftir var tekið. Katrín er aftur á móti prúðmennskan uppmáluð. Hún er spurð um ólíkan stíl þeirra.

„Jú, hann átti það til að vera stóryrtur. Ég er bara alin þannig upp að ég á erfitt með stóryrði. En við erum góðir vinir og ég fór meira að segja og heimsótti hann í

sumar. Það var hápunkturinn á sumarleyfi drengjanna minna að fá að vera með honum í sveitinni. Hann er skemmtilegur og það er gaman að fara með honum um landið".

Grúppía Tony Blair

Katrín er spurð um tengsl hennar við pönkhljómsveitina Tony Blair. Einhver hélt því fram að hún hefði verið hljómborðsleikari,

„Nei, þú hefur fengið rangar upplýsingar. Ég var grúppía hljómsveitarinnar Tony Blair. Ég var ekki í hlómsveitinni en fylgdi henni. Næsta sem ég hef komist því að vera í hljómsveit var þegar ég lék í myndbandi hjá Bang Gang".

Hvað hefur að mati forsætisráðherrans tekist best hjá ríkisstjórn Katrínar Jakobsdóttur? Katrín hugsar sig um og segist vera heilt yfir ánægð.

„Það að hafa lengt fæðingarorlofið, stytt vinnuvikuna og þrepaskipt tekjuskattinum eru allt risamál fyrir íslenskan almenning".

Katrín reyndi að hreyfa við stjórnarskrármálinu. Hún lagði fram þingmannafrumvarp en hafði ekki árangur sem erfiði.

„Ég kláraði ekki málið. Þetta var ekki ríkisstjórnarmál en ég reyndi að hreyfa við því máli. Stjórnmálin þurfa aðeins að velta þessu fyrir sér, ekki bara ég. Snemma í ferlinu fékk ég þau skilaboð að sumir flokkar vildu ekkert gera nema það yrði nánast orðréttar tillögur stjórnlagaráðs. Það verður að segjast eins og er að það er töluverður minnihluti sem vill fara í það verkefni að ná þessum breytingum fram í áföngum. Það eru mér vonbrigði. Ég var að vonast eftir breiðri samstöðu. Þar sem mál af þessum toga er seinasta málið í gegnum þingið gefur það hvaða flokki sem er neitunarvald í gegnum málþóf. Ég sá ekki fyrir mér að það næðist samstaða um einstakar greinar, allavega ekki þannig að það færi í gegnum þingið. Ég mun reyna að ná í gegn þeirri breytingu að það megi breyta stjórnarskrá á þriðja ári kjörtímabils en það taki ekki gildi fyrr en eftir kosningar. Það myndi aðeins lækka spennustigið hjá okkur stjórnmálamönnum í þessu máli. En ég missi ekkert móðinn".

Katrín er útivistarkona. Hún nýtur þess að hlaupa eða fara í fjallgöngur til að slaka á frá argaþrasi stjórnmálanna.

„Þegar maður eldist fer maður að finna meira fyrir því að maður er líkami líka. Svo les ég líka til að slaka á og er með fjölskyldunni".

Það er alkunna að mikið álag fylgir því að vera stjórnmálamaður í æðstu stöðum og fólk brennur gjarnan hratt upp. Hvernig er heilsa Katrínar.

„Ég held að heilsan sé ansi góð. En ég hef alltaf verið með ofnæmi og asma. Ég hef aldrei verið þessi ímynd hreystinnar. Fyrir mér er það stórkostlegt afrek að hlaupa 10 kílómetra þá líður mér eins og maraþonhlaupara.

Meðvitaðir krakkar

Við rifjum upp gönguferð á Úlfarsfell á vegum Ferðafélags Íslands. Illugi, sonur Katrínar, var með í för. Hann stoppar og spyr móður sína hvað hann eigi að gera við tyggjóið sitt. Hún réttir fram lófann og stingur því í vasann. Þetta er minnisstætt vegna þess að margir krakkar hefðu spýtt út úr sér tyggjóinu en ekki hugsað um umhverfið.

„Ég vona að ég ali þá vel upp. Drengirnir mínir þrír eru öflugir og við ræðum stundum um pólitík. Þeir hafa rosalega sterka sýn á umhverfismálin sem ég held reyndar að eigi við um marga krakka í dag".

Hvernig er verkaskipting á heimili forsætisráðherrans.

„Ég er svona átaksverkefniskonan sem þríf allt fyrir jólin. Þá verð ég alveg tjúlluð. En Gunnar er sá sem sér um þetta daglega".

Katrín er á hátindi ferils síns, aðeins 45 ára. 14 ár á þingi. Hvað ætlar hún að vera lengi í pólitík og hvað tekur svo við.

„Ég held áfram á meðan ég brenn fyrir því og einhver vill kjósa mig. Þegar ég hverf úr stjórnmálunum hverf ég aftur á vit bókmenntanna. Þá skrifa ég kannski bækur eða hjálpa öðrum við að skrifa eins og ég gerði áður en ég fór í stjórnmálin".

Viðtalið í heild sinni er á hlaðvarpinu Mannlífinu með Reyni Traustasyni.











Vörur, vélbúnaður og þjónusta fyrir minni fiskibáta

- Plastviðgerðir
- Rafgeymar
- Dælur
- Varahlutir





BALDUR HALLDÓRSSON ehf
Skipasmiður

Hlíðarenda / 602 Akureyri
S: 462 3700 / baldurhalldorsson.is

S

Sögur af fólki

RÓBERT WESSMAN

„Disneyland Róberts Wessman“

Róbert Wessman, forstjóri Alvotech og Alvogen, hefur barist í miklum mótvindi undanfarna mánuði eftir að hann viðurkenndi morðhótanir gegn fyrrum samstarfsmönnum og fjölskyldum þeirra.

Róbert hefur einnig verið sakaður um ofbeldi gegn samstarfsmönnum sínum undir áhrifum áfengis og að hafa stýrt „skæruliðadeild“ innan Alvogen til að klekkja á óvildarmönnum sínum. Algjör þöggun virðist ríkja innan fyrirtækja hans um hegðun leiðtogans.



Róbert keppist nú við að rétta af ímynd sína og réð nýlega tvær sleggjur úr fréttaskýringaþættinum Kveik, þau Láru Ómarsdóttur og Stefán Drengsson til verksins. Þau hafa fengið það verkefni að framleiða jákvæðar fréttir og efni inn á samfélagsmiðla og heimasíður. Róbert setur ekki fyrir sig að kaupa jákvæðar umfallanir eða verðlaun ef því er að skipta og mikið hefur borið á keyptum auglýsingum á samfélagsmiðlum undanfarið. Starfsmenn eru sendir í útvarpsþætti og allskonar viðtöl í fjölmiðlum hér á landi á meðan blaðamenn ná ekki tali af Róbert sjálfum. Hann vill eðlilega lítið ræða meintar líkamsárásir og morðhótanir á meðan orðsporið er fixað. Allt á að vera upp á 10.

Heimasíður hafa verið stofnaðar og sögur sagðar af stofnun lyfjafyrirtækja Róberts og velgengni þeirra. Þá er myndum af brúðkaupi leiðtogans dreift á samfélagsmiðla fyrirtækja sem hann stýrir og myndir sendar til valinna fjölmiðla.

Vissulega eru þetta glæsilegar myndir og brúðkaupið virðist hafa verið vel heppnað í alla staði. Þekktasta blómaskreytingafyrirtæki heims var fengið til að poppa upp sviðsmyndina og sykurpúðinn Enrique Iglesias söng falleg ástarlög. Gárungar fengu kjánahroll og segja brúðkaupið vel hafa geta verið í Disneylandi. Svo var þó ekki, gestum var flogið í einkaþotum til þriggja daga veislu í kastala Róberts í Frakklandi. Sprikklandi kampavín Róberts, Wessman One, tók fagnandi á móti gestum. Kampavínið þykir víst svo gott að talsmaður Aztiq lét nýlega hafa eftir sér í viðtali að hluthafar Alvogen litu svo á að vörumerkið Róbert Wessman væri í raun stærra en Alvogen. Hún staðfesti einnig að Wessman One væri gjarnan á boðstólum í veislum fyrirtækjanna, en þá væri gefinn afsláttur.

Lyfjafyrirtæki Róberts berjast í bökkum

Róbert sjálfur segir frá stofnun fyrirtækja sinna á heimasíðu Aztiq og víðar og þar er vísað til velgengni Actavis, Alvogen og Alvotech. Sögurnar eru færðar í stílinn að hætti Róberts og látið líta út fyrir að um stanslausa velgengni hafi verið að ræða. Masterplanið hafi veri teiknað upp á einhverja servéttu. Hann segir markmiðið hafa verið að byggja upp þrjú alþjóðleg lyfjafyrirtæki fyrir fimmtugt. Það hefur svo sannarlega tekist. Róbert hefur stýrt þremur lyfjafyrirtækjum á síðustu tuttugu árum en velgengni þeirra virðist þó stórlega ýkt, þó það komi nú kannski fáum á óvart.

Róbert gerðist forstjóri Actavis á árinu 1999 og var látinn fjúka vegna ósæmilegrar hegðunar haustið 2008. Þar er hann sagður hafa hringt ofurölvi í Sigurð Ólaf Ólafsson aðstoðarforstjóra og reynt að reka hann. Róbert var svo sjálfur rekinn fáeinum dögum síðar. Rekstur Actavis var enginn dans á rósum og fyrirtækið virtist komið í greiðsluþrot vegna gæðavandamála þegar alþjóðlegur banki tók það loks yfir og bjargaði rekstrinum fyrir horn. Róbert var þá fokinn og hafði komið sér fyrir í fjárfestingafyrirtæki sínu, Salt Investments. Það fyrirtæki þótti myndarlegt fyrir hrun og hafði mikil umsvif en greiddi svo bara lítið brot af skuldum sínum.

Róbert kom að stofnun Alvogen og Alvotech ásamt fleiri hluthöfum. Þessi fyrirtæki hafa aldrei skilað hagnaði eftir því sem greint hefur verið frá í fjölmiðlum. Þau hafa skilað botnlausu tapi og berjast í bökkum á meðan Róbert greiðir sér myndarlegan arð. Alvotech hefur til að mynda leitað logandi ljósi að nýju fjármagni til að styðja við uppbyggingu sína, sem sögð er getað skilað þjóðarbúinu miklum verðmætum. Vonandi ganga þær áætlanir eftir ef það skapar ný störf og verðmæti fyrir land og þjóð.

Fullar kistur fjár sendar á aflandseyju

En aftur til Disneylands – Stundin og Mannlíf fjölluðu nýlega um 11,3 milljarða króna arðgreiðslu Róberts sem komið var fyrir í skattaskjóli á aflandseyjunni Jersey. Hvers vegna skyldi forstjórinn senda fullar kistur af peningum í læstan sjálfseignarsjóð sem enginn kemst í nema hann og fjölskylda hans?

Líf Róberts virðist nánast fullkomið. Eins og í Disneylandi.

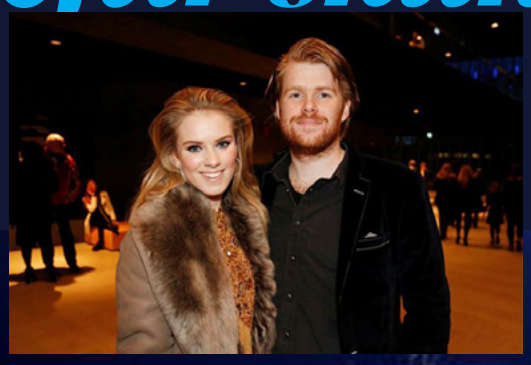


Sögur af fólki

JÓHANNA GUÐRÚN

Nýtt líf Jóhönnu Guðrúnar eftir skilnað

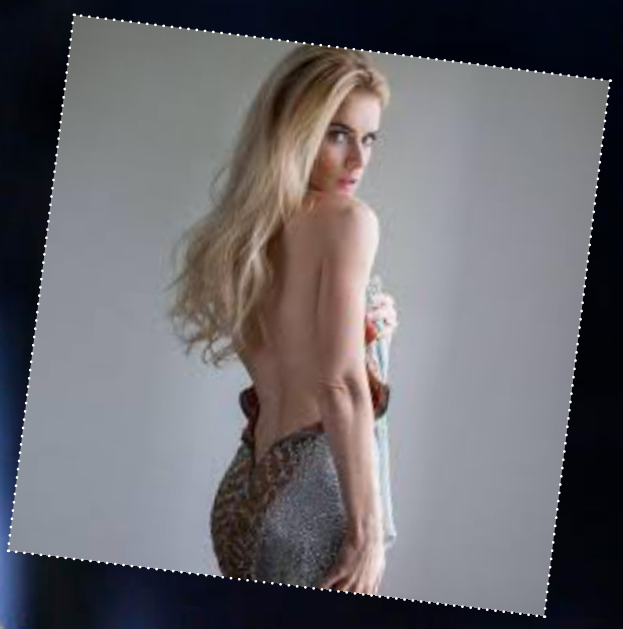
Ferillinn í máli og myndum











Eins og fram hefur komið þá hafa Stórsöngkonan Jóhanna Guðrún Jónsdóttir og eiginmaður hennar, Davíð Sigurgeirsson, hafa ákveðið að enda hjónaband sitt, en þau giftust í Garðakirkju fyrir þremur árum.

Jóhanna Guðrún er ein dáðasta söngkona landsins og hefur verið lengi; byrjaði sem barnastjarna og er ein af fáum slíkum sem náði að þróa og þroska feril sinn þannig að úr varð glæsilegur ferill sem sér ekki fyrir endann á. Til dæmis varð hún í öðru sæti Eurovision árið 2009 með laginu Is It True?

Jóhanna Guðrún og fyrrum eiginmaður hennar hafa unnið mikið saman, en Davíð er þrælmagnaður tónlistarmaður og afar fjölhæfur; frábær gítarleikari og útsetjari og þá hefur hann verið kórstjórnandi með miklum glans.

Hjónin hafa verið áberandi hvort á sínu sviði en líka unnið mikið saman. Jóhanna Guðrún þykir ein af framúrskarandi söngkonum landsins og hefur hún tekið þátt í ýmsum ævintýrum eins og að keppa fyrir Íslands hönd í Eurovison. Svo söng hún hinn ódauðlega smell Baggalúts, Mamma þarf að djamma, sem allar einhleypar mæður landsins og reyndar bara allir sungu hástöfum á skemmtistöðum landsins.

Jóhanna Guðrún „lauk grunnskóla í Setbergsskóla í Hafnarfirði og fór svo í Flensborg en hætti fyrir stúdentspróf, ég hafði svo mikið að gera í tónlistinni að ég átti nóg með það. Menntun er auðvitað mikilvæg en í tónlistarbransanum snýst málið frekar um reynslu og getu.“ Jóhanna Guðrún er hörkutól sem hefur farið langt í tónlistinni, en ekki bara vegna hæfileikanna, heldur líka vegna hörkunnar, því hún hefur verið gigtarsjúklingur alla sína ævi.

„Ég þekki lítið annað en vera með verki einhvers staðar í líkamanum. Ég er þó ekkert sérstaklega góð í hvíla mig, finnst það mjög leiðinlegt – ekki getur maður setið og „borað í nefið“ allan daginn, ég nenni því ekki. það er kannski minn Akkilesarhæll hvað ég er eirðarlaus. Ég fæ beinlínis samviskubit ef ég sest niður og horfi á sjónvarpið eða les í bók – mér finnst þá að ég ætti að vera að gera eitthvað annað,“ sagði hún á sínum tíma í viðtali við gigt.is

Varðandi gigtina þá segir Jóhanna Guðrún að „ég hugsa að ég hafi alla tíð verið með gigt. Ég hallast að því að þetta hafi byrjað í maganum. Sumar rannsóknir sýna að slíkt gerist, byrji í maganum en fari svo út í ónæmiskerfið. Ég var „magabarn“, grét mikið og foreldrar mínir fóru með mig í allskonar rannsóknir. Það var meira að segja tekið á vídeóband hvernig ég grét og grét á kvöldin og næturnar.

Hún fæddist í Danmörku en „við fluttumst heim til Íslands þegar ég var tveggja ára. Bjuggum fyrst í fallegri íbúð í Drápuhlíðinni, þaðan á ég mínar fyrstu minningar. Í Setbergið fluttum við svo þegar ég var átta ára – síðan hef ég verið Hafnfirðingur – ekki þó Gaflari.

Þegar fólk heyrir að ég sé með liðagigt spyr það gjarnan: „Er þér þá illt í liðunum?“ – En það er svo margt fleira sem fylgir. Ég fæ stundum mjög háan hita, skelf öll og þótt ég sé ekki greind með vefjagigt þá verð ég aum í vöðvunum. Svona köst standa yfirleitt ekki mjög lengi því það eru komin svo margvísleg lyf sem slá á þessi einkenni. Það er þannig með gigtina að maður ber veikindin ekki utan á sér. Ég lít ekki út fyrir að vera lasin. Auk þess reyni ég alltaf að bera mig vel, ég haltra til dæmis ekki þótt ég sé að drepast í fótunum af bólgum. Ég er mikið á háum hælum þegar ég er að syngja en ég finn fyrir afleiðingunum næstu daga. Þá er ég slæm í bakinu, það er blettur á mjóbakinu á mér þar sem ég hef ekki tilfinningu í húðinni. Og oft er ég með stanslausan bakverk. En ég er heppin að hafa sönginn, hann er mín guðsgjöf. Ég gæti ekki unnið að jafnaði milli átta og fimm á daginn, ég væri of lasin til þess. En í starfi mínu sem söngkona get ég „tjaslað mér saman“ og gert það sem ég þarf að gera. Ég þekki mín takmörk og fer ekki út fyrir þau.“

Jóhanna Guðrún segir að hún gleymi gigtinni þegar hún er á sviðinu

„Mér líður vel á sviðinu, þar er ég með allt á hreinu og finnst eðlilegt að vera. Sársaukinn eiginlega hverfur upp á sviði þegar adrenalínið „kikkar“ inn. En mér finnst skrítið að fara á tónleika hjá öðrum, finnst ég vera vitlausu megin við sviðið og fer því frekar sjaldan. Mér finnst gaman að syngja flestar tegundir tónlistar, svo sem Kántrýmúsik, elska stórar ballöður og rokkið finnst mér æðislegt. Þetta hefur kannski verið ókostur því fólk vill gjarna flokka mann í eitthvert hólf. Ég passa í nokkuð mörg hólf, þannig séð.“ Svo er bara að sjá hvað tíminn leiðir í ljós varðandi feril þessarrar glæsilegu og frábæru söngkonu – vonandi heyrum við sem fyrst og sem mest í henni.

Slegist um glæsiíbúð Jóns Ívars – Knútur og Anna buðu best









Jón Ívar Einarsson prófessor við læknadeild Harvard-háskóla seldi á dögunum glæsiíbúð sína; en um er að ræða „Penthouse“ íbúð við Löngulínu í Garðabæ. Útsýnið úr íbúðinni glæsilegu er gott og þar er hátt til lofts og vítt til veggja.

Rut Káradóttir, einn færasti innanhússarkitekt landsins, hannaði íbúðina og mikið var lagt í innréttingar og eru smekklegheitin við völd.

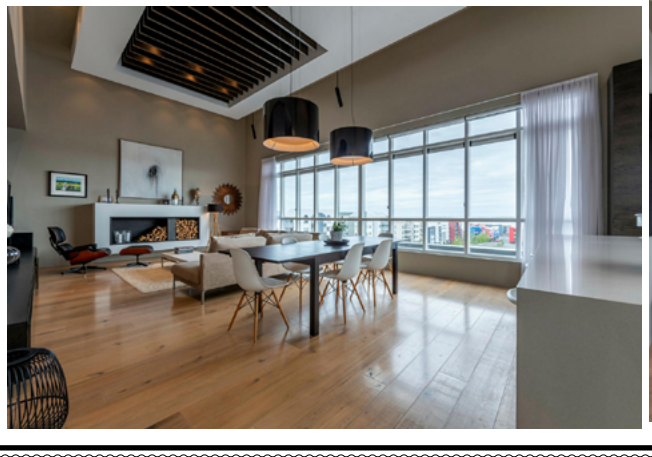
Sjálf er Íbúðin er 152 fermetrar að stærð, en húsið sjálft var byggt árið 2008.

Óhætt er að segja að mikill áhugi hafi verið á íbúðinni en Jón Ívar setti 130 milljónir króna á hana. Margir buðu í glæsiíbúðina en hjónin Knútur Bruun og Anna Sigríður Jóhannsdóttir buðu best, en heimildir Mannlífs herma að hjónin hafi þurft að borga nokkrum milljónum meira en uppsett verð var vegna eftirspurnarinnar.
Knútur er lögfræðingur og lífskúnstner en þau hjónin stofnuðu gistiheimilið Frost og funa í Hveragerði og ráku það í fimmtán ár; þau eru bæði miklir listunnendur en þau ráku Listmunahúsið í Lækjargötu á sínum tíma.

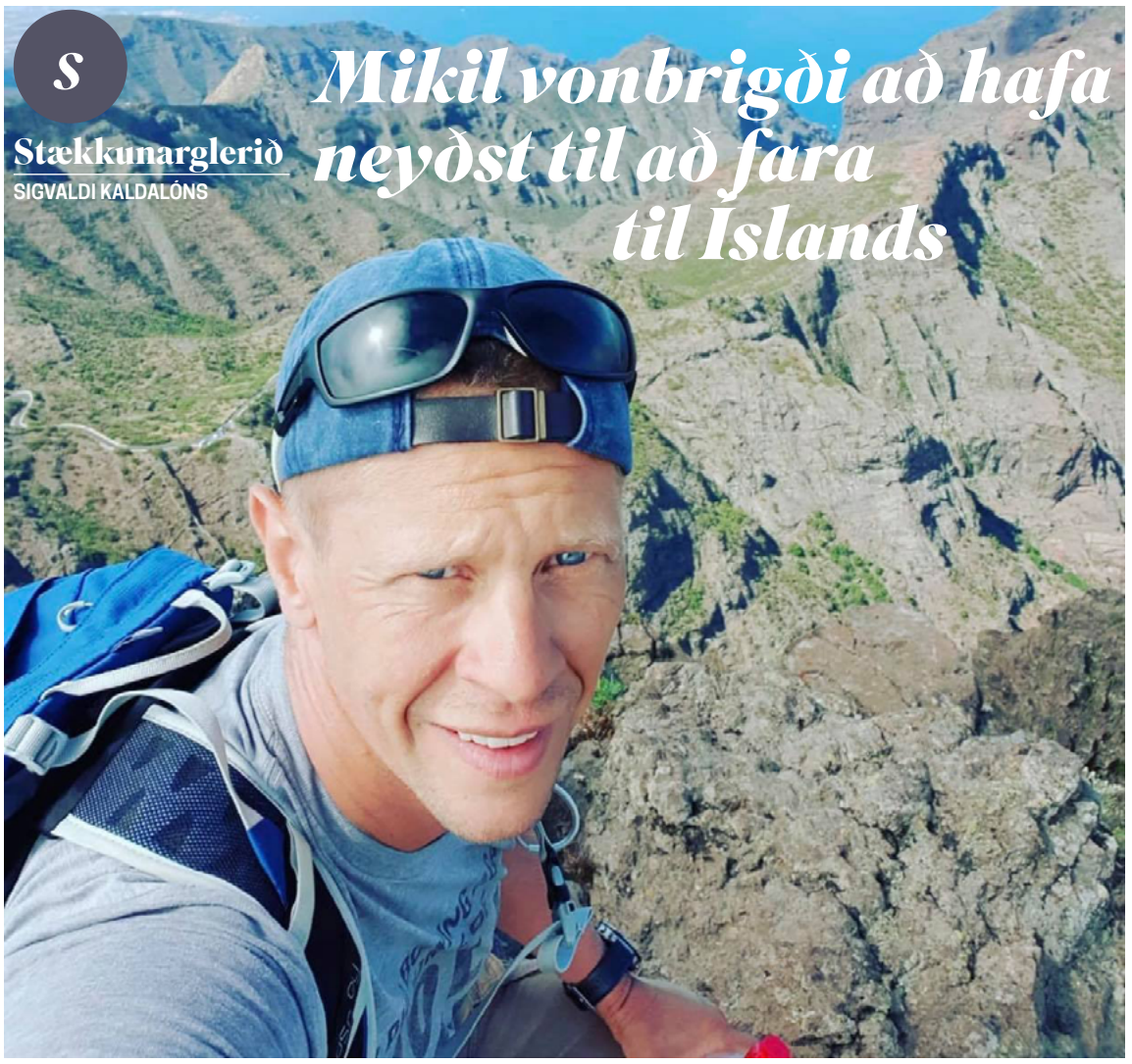
Það á eftir að fara vel um þau í Garðabænum þar sem stutt er í náttúru, góða veitingastaði og kyrrð.











Mikil vonbrigði að hafa neyðst til að fara til Íslands

Stækkunarglerið
SIGVALDI KALDALÓNS

Fyrrum útvarpsmaðurinn knái og nú fararstjóri með meiru, Sigvaldi Kaldalóns betur þekktur sem Svali, er undir Stækkunargleri Mannlífs þessa vikuna.Svala ættu flestir að kannast við, eða í það minnsta að þekkja hans þægilegu rödd, sem hljómaði í útvörpum landsmanna til margra ára. Í lok árs 2017 var algjör kúvending í lífi Svala og fjölskyldu hans, þar sem þau ákváðu að kveðja líf sitt hér á Íslandi og flytja út til Tenerife. Í dag rekur Svali, ásamt öðrum, Tenerifeferðir sem sérhæfir sig í ferðum fyrir Íslendinga um eyjuna. Fyrirtækið býður meðal annars upp á skoðunarferðir, gönguferðir, matar- og vínferðir og tekur líka við sérpöntunum fyrir hópa

Mannlíf komst að því að Svali á sér marga drauma, mesta afrek hans þetta árið verður opinberað innan skamms og hann er hvergi nærri búinn að ná öllum sínum markmiðum.

Fjölskylduhagir?
Giftur og á fimm börn.

Menntun/atvinna?
Grunnskólapróf, hef mestan hluta ævinnar unnið í útvarpi en í dag rek ég ferðaþjónustu á Tenerife.

Uppáhalds Sjónvarpsefni?
Ætli það sé ekki formúlan bara og svo mögulega þættir sem ég get dottið inn í af og til.

Leikari?
Úff svo margir, Leo, Deniro, Sean Penn og Pacino.

Rithöfundur?
Paulo Coelho.

Bók eða bíó?
Sennilega bíó eða hljóðbók.

Besti matur?
Ég er fyrir naut.

Kók eða Pepsí?
Hvorugt.

Fallegasti staðurinn?
Þórsmörk.

Hvað er skemmtilegt?
Vera með fjölskyldunni á góðum degi, vera með vinum, hjóla, hlaupa og fleira í þeim dúr.

Hvað er leiðinlegt?
Leiðinlegt fólk.

Hvaða flokkur?
Helst enginn.

Hvaða skemmtistaður?
Eru þeir ennþá til?

Kostir?
Haldinn gríðarlegri víðhygli. Vil meina að það sé ótvíræður kostur

Lestir?
Það fyrr nefnda að mati margra.

Hver er fyndinn?
Bill Burr.

Hver er leiðinlegur?
Flestir á kommenta kerfinu.

Trúir þú á drauga?
Auðvitað.

Stærsta augnablikið?
Að verða pabbi.

Mestu vonbrigðin?
Að neyðast til að fara til Íslands þegar covid skall á með hörku.

Hver er draumurinn?
Á marga drauma.

Mesta afrek sem þú hefur unnið á þessu ári?
Það verður opinberað síðar. Margt skemmtilegt í gangi akkúrat núna.

Ertu búin að ná öllum þínum markmiðum?
Alls ekki.

Mikilvægast í lífinu?
Klárlega fjölskyldan mín, konan og börnin fimm.

Það er nóg til

Alþýðusamband Íslands hefur sett fram áherslur vegna þingkosninga 2021. Af því tilefni kynnir ASÍ röð þátta í hlaðvarpi þar sem starfsmenn samtakanna ræða málin við einstaklinga með innsýn í málefnin og stöðuna í stjórnmálunum.

Þessir þættir eru þegar komnir á netið:



Húsnæðismál
Magnús M. Norðdahl, sviðsstjóri og lögfræðingur hjá ASÍ ræðir við **Eygló Harðardóttur,** fyrrverandi félagsmálaráðherra.



Ójöfnuður á Íslandi
Arnaldur Sölvi Kristjánsson, hagfræðingur hjá ASÍ ræðir við **Stefán Ólafsson** sérfræðing hjá Eflingu um ójöfnuð.

Heilbrigðismál
Drífa Snædal, forseti ASÍ ræðir við **Ögmund Jónasson** fyrrverandi heilbrigðisráðherra um heilbrigðismálin.

Þættina má nálgast hér:
https://www.asi.is/thad-er-nog-til/hladvarp/
eða með að skanna QR kóðann.

Fylgstu með – fleiri þættir væntanlegir.

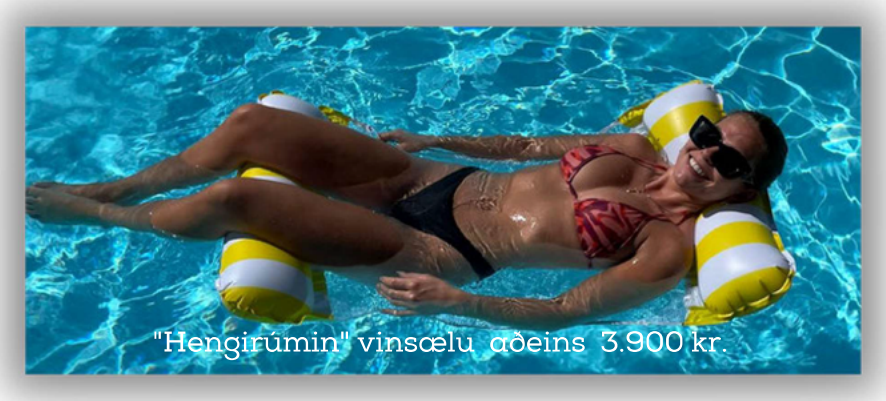
ASÍ



Eigum til úrval auka og fylgihluta fyrir pottinn.
Háfa, bursta, hitamæla, klór og margt fleira.

Heitir og kaldir pottar sem hitta í mark hjá ÖLLUM í fjölskyldunni!




"Hengirúmin" vinscælu aðeins 3.900 kr.

NORMX

Íslensk framleiðsla í 39 ár!

Auðbrekku 6 200 Kópavogi Sími:565-8899 normx@normx.is

Matgæðingur
SIGMUNDUR DAVÍÐ GUNNLAUGSSON

Sigmundur Davíð tekur með sér nesti þegar hann fer erlendis.

Texti / Trausti Hafsteinsson Myndir / Aðsendar



Matgæðingur vikunnar er Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formaður Miðflokksins sem ætlar að bjóða okkur upp á steikta ýsu, en það ku vera uppáhaldsrétturinn hans. Sigmundur fílar helst heimilismat úr íslensku hráefni, en segir okkur að ekki reyni mikið á hæfileika hans í eldhúsinu, þó sé hann sérlega laginn við að grilla íslenskt kjöt. Týpískur partýréttur Sigmundar er þurrkað kjöt og harðfiskur, en á venjulegum degi vill hann helst fá sér egg í morgunmat, skyr í hádeginu og kolvetnislítinn mat að kvöldi. Sigmundur leggur mikið upp úr því að vita uppruna hráefnisins og fari hann til útlanda tekur hann gjarnan með sér nesti. Skemmtilegt er frá því að segja að „nýlega svarf að honum hungur á ferðalagi fyrir austan. Þar sem hann var á hraðferð greip hann í skyndi til þess sem næst var hendi- íslenskt nautahakk. Þetta vakti mikla athygli þó tilgangurinn hafi fyrst og fremst verið að seðja hungrið“ segir Sigmundur.

Hér til hliðar má sjá uppskriftina af uppáhaldsrétti Sigmundar.

Steikt ýsa

- Hveiti
- Salt
- Pipar
- Karry (örlítið)

Aðferð:

Fiskinum er velt upp úr hveiti fyrst svo upp úr eggi steikt á pönnu.

Soðið íslenskt brokkolí og íslenskt salat með.

IDEX IÐNAÐAR- OG BÍLSKÚRSHURÐIR







Iðnaðar- og bílskúrshurðir úr áli

NASSAU

CE - merkt framleiðsla

- yfir 30 ára reynsla á Íslandi
- hurðir úr áli — engin ryðmyndun
- hámarks einangrun
- styrkur, gæði og ending — langur líftími
- háþróuð tækni og meira öryggi
- möguleiki á ryðfríri útfærslu
- lægri kostnaður þegar fram líða stundir

Sveigjanlegar lausnir og fjölbreytilegt útlit hentar mismunandi tegundum bygginga.

Byggðu til framtíðar
með hurðum frá Idex

IDEX
idex.is - sími: 412 1700

Hreinsandi

fyrir alla muni

Hjá Hreinsandi færðu trausta og góða þjónustu!

VIÐ REYKHREINSUM OG ÓSONHREINSUM

TEPPI, VEFNAÐ, ÁKLÆÐI, Á SÓFUM, STÓLUM O.FL.

FYRIR



EFTIR



Heimilisfang **Eldshöfði 8**

Tölvupóstfang hreinsandi@hreinsandi.is

sími 5775000



„Æxlið sprakk inni í mér“

– Vignir berst bjartsýnn og óhræddur við fjórða stigs krabbamein

Vignir Daðason, sem gengur undir nafninu Vigga Daða, ólst upp í Keflavík. Hann varð fyrir áfalli 10 ára gamall sem markaði líf hans í áratugi og sauð reiðin í honum í 35 ár. Hann kynntist sem unglingur vímuefnum, var á yngri árum í ýmsum hljómsveitum og hann fór í meðferð 2001 eftir að hafa átt langt „þurrktímabil“. Árið 2008 þegar efnahagshrunið varð lét hinn ómeðhöndlaði alkóhólismi á sér kræla og hrundi hann á huga, líkama og sál og upplifði kulnun. Vignir lærði síðan dáleiðslufræði í Bandaríkjunum og síðan hefur hann aðstoðað marga sem dáleiðari. Í dag glímir Vignir við 4. stigs krabbamein og elskar lífið.

Hann kom í heiminn í Keflavík árið 1962 þegar Ray Charles söng I can't stop loving you, þegar Bobby Vinton söng Roses are red og þegar Elvis Presley söng Can't help falling in Love. Og svo sungu meðlimirnir í The Duprees You belong to me.

Lífið gekk sinn vanagang á Reykjanesinu þar sem eldar úr iðrum jarðar loga í dag og drengurinn sparkaði bolta og stundaði skólann. Námið gekk vel framan af en svo breyttist allt.

„Ég var beittur misrétti þegar ég var 10 ára gamall. Það gerði mig svo reiðan að ég var reiður í 35 ár. Ég eyddi 35 árum af ævi minni í að vera reiður út í einn einstakling. Ég hataði hann svo mikið að mig langaði til þess að drepa hann en það eina sem það gerði var að það drap mig meira og meira með hverjum deginum sem leið. Og allt í kringum mig sem ég snerti visnaði upp; það bara fjarlægðist. Ég held að ég hafi ekkert verið sérstaklega leiðinlegur einstaklingur en reiðin var mér fjötur um fót. Ég reyndi alltaf að halda andliti og þykjast vera einhver annar en ég var. Fólk var meðvitað um það.“

Vignir fór í sumarbúðir sumarið sem hann var 10 ára og segir hann að starfsmaður þar hafi lamið sig, dregið sig upp við gaddavírsgirðingu, og sé hann með ör á höfðinu til minningar um það, og síðan hafi starfsmaðurinn dregið sig niður í matsalinn og spurt hina krakkana hvort það ætti ekki að hafa hann í bandi fyrir utan eins og hina hundana.

Vignir segir að þetta hafi breytt sér. Þessi reynsla hafði áhrif á skólagönguna og hætti hann að nenna að læra. Svo fór hann að drekka 13 ára. Og skapið fór að versna. Allt fór að versna. Svo fór hann að reykja hass 15 ára en honum fannst hann ekki eiga við vandamál að stríða þar sem hann reykti bara á kvöldin og um helgar. Tíminn leið, hassið hætti að virka og þá tóku sterkari efni við. Hann er lærður húsasmiður og vann í gegnum árin meðal annars við húsasmíðar og húsamálun og svo kom hann reglulega fram sem söngvari með pínóundirleik á börum. Hann átti erfitt með að tolla í vinnu og skipti reglulega um vinnuveitanda. Hann fann fyrir kvíða og þunglyndi eftir atvikið í sumarbúðunum og það hafði áhrif á allt. Honum fannst hann almennt vera fórnarlamb og allt vera öðrum að kenna. Vandmálin voru af ýmsum toga og nefnir hann að hann hafi meira að segja verið svo erfiður í umgengni þegar hann var í hinum ýmsu hljómsveitum að stundum var hann bara einn eftir. Allir aðrir voru hættir. „Það glumdi í höfðinu á mér lagið með Ríó tríóinu „Allir eru að gera það gott nema ég“.“

Jú, árin liðu. Og neyslan jókst.

„Ég gat ekki drukkið áfengi. Ég varð svo fárveikur af því.“ Hann reykti hass þegar hann var yngri eins og þegar hefur



Við viljum Vilko!

-á vörum Íslendinga í yfir 50 ár

-einfaldara getur
það ekki verið!

50 ára
1969 - 2019
Vilko

komið fram, svo tók amfetamín við og loks kókaín.

Svo gerðist eitthvað. Hann vildi hætta í dópinu. Það var árið 1984. Hann segist hafa dreymt mörgum árum áður að hann myndi hætta í ákveðnum félagsskap það ár. Og svo varð.

„Ég lifði í einhverju sem heitir „ómeðhöndlaður alkóhólismi“ en ég fór ekki í neina meðferð. Ég bara hætti. Ég hélt ég ætti ekki við vandamál að stríða; maður var bara að djamma. Svo hélt reiðin áfram eftir að ég hætti allri neyslu og svo kom neyslan af meiri krafti af því að ég hafði ekkert til þess að deyfa mig með lengur og einn góðan veðurdag 12 árum síðar þótti mér það vera góð hugmynd að fá mér; það er svo lýsandi fyrir hugarfarið sem alkóhólisminn tileinkar sér að það sé í lagi að fá sér núna af því ég var svo lengi búinn að vera þurr. Og þá fór ég í ennþá harðari neyslu og þannig var það í fjögur ár. Svo fæddist mér dóttir árið 2000 og þá breyttist líf mitt. Þá langaði mig til að breytast og vera sá sem ég átti alltaf að vera; þá fann ég þessa knýjandi löngun að vera þessi einstaklingur sem var fæddur á jörðina til þess að hjálpa öðrum til að finna ljósið sitt.“

Dáleiðari

Oft er sagt að það sem fari upp fari svo aftur niður. Vignir fór niður, alla leið á botninn, en hann náði að krafla sig upp úr djúpum og myrkum brunninum; hann segir að hann hafi þurft að byrja upp á nýtt. Frá núlli. Hann fór í 12 spora samtök sem hann telur að hafi bjargað lífi sínu. Hann hafði áður verið með annan fótinn í 12 spora samtökunum en áttaði sig á að ekkert hálfkák dugði. Hann þurfti í ofanálag að breyta mataræðinu og huga mikið að andlegri heilsu sinni sem og líkamlegri heilsu. Sú vinna stendur enn yfir.

Áður en hann náði almennilega að krafla sig upp úr brunninum djúpa og myrka hélt hann vestur um haf til að læra dáleiðslutækni sem hann lærði einnig hérlendis. Hann kom síðan heim og opnaði uppi á Ásbrú stofu þar sem hann bauð upp á ókeypis tíma. „Ekki vegna þess að ég væri svona frábær heldur langaði mig til að verða betri í því sem ég var að gera. Og þar af leiðandi gat ég hjálpað fólki og í senn sjálfum mér. Ég tók líka að mér á þessum tíma að kenna öldruðum leikfimi og það gerði ég í tvö ár og fannst mér það vera æðislegt.“

Vignir segist hafa aðstoðað marga og þeir eru margir sem segja að Vignir hafi aðstoðað sig.
Svo kynntist hann ástinni aftur og á hann og sú barnsmóðir hans þriggja ára gamla dóttur. Lífið virtist brosa við þeim. Svo kom skellurinn árið 2019. Þá blasti við annar djúpur og myrkur brunnur.

Æxlið sprakk

„Ég ákvað árið 2016 að fara í allsherjartékk og láta kanna blóðið í mér og fleira. Þá kom í ljós að ég var með skerta nýrnastarfsemi í öðru nýranu. Það sem mér þótti undarlegt var að læknirinn skyldi ekki skoða þetta nánar eða senda mig til sérfræðings.“ Svo leið tíminn og Vignir var farinn að fá bakverki. „Mér var farið að svíða svo mikið í blöðrunni einn daginn og ég var farinn að vera í vandræðum með eðlileg þvaglát. Ég var sífellt að fara til læknis og vildi láta athuga hvort ég væri með þvagfærasýkingu eða hvort eitthvað annað væri að. Mér var alltaf meinað um það; mér var neitað um þá þjónustu sem ég vildi fá. Læknirinn lét mig í eitt skiptið bara frá sýklalyf. Ég kom hálfum mánuði síðar og sagði að þessi sýklalyf væru ekkert að gera sig og að ég ætti enn við sama vandamál að stríða. Þá sagði hann að ég skyldi bera sveppakrem á skaufann á mér. Ég sagðist ekki vera með sveppasýkingu. Það endaði með því að ég spurði hann hvort honum fyndist hann vera góður læknir og hann spurði á móti hvernig spurning þetta væri. Ég svaraði að það væri eðlilegt að ég spyrði því hann virtist ekki hafa hugmynd um hvað hann væri að gera.

Ég fór síðan til annars læknis sem veitti mér að lokum þjónustu sem ég hafði beðið um; þvagfærasýkingarmeðferð en vildi í leiðinni láta athuga hvort ég væri með klamidíu eða lekanda. Hann sagði að þetta væri staðaltékk. Ég fór undrandi í þetta test og síðan var hringt í mig og mér sagt að ég væri hvorki með klamidíu né lekanda. Ég sagði að það væri gott að vita það og spurði hvað hefði komið í ljós varðandi þvagfærasýkingu. Mér var sagt að ég væri trúlega ekki með slíka sýkingu.

Heimilislæknirinn minn kom loksins úr veikindaleyfi og ég sagði honum þá raunasögu mína af þessum viðskiptum við þessa lækna sem mér fannst vera algjörlega út úr kú. Ég var að glíma við brjósklos í hálsinum á mér í kjölfar mótorhjólaslysins og eftir samræður okkar ákvað hann að ég færi á sterkan, bólgueyðandi lyfjakúr sökum hálsmeiðsla og er ég sannfærður um að það hafi bjargað lífi mínu því að að fjórum dögum liðnum hafði greinilega komið gat á æxlið í öðru nýranu þannig að ég pissaði svörtu. Það tengist trúlega lyfinu.“
Vignir segist strax hafa farið á læknavaktina og hitt þar lækni sem vildi setja hann á sýklalyf eftir að hann léti athuga hvort hann væri með þvagfærasýkingu.

„Barnsmóðir mín var ekki sátt við þetta og hún fór að leita að einhverjum lækni og fyrir einhverja guðsmildi fann hún lækni á einkarekinni stofu og þangað hringdi hún morguninn eftir. Henni var sagt að það væri ekki laus tími fyrr en um einum og hálfum mánuði síðar. Barnsmóðir mín sagði að ég væri farinn að pissa blóði og að ástandið væri alvarlegt. Konan í móttökunni spurði um kennitöluna mína og þegar hún sá nafnið mitt sagði hún: „Er þetta Viggi Daða?“ Þá var þetta góð kunningjakona mín úr Keflavík og ég á henni í rauninni lífið að þakka. Yndisleg manneskja. Hún hleypti mér örugglega fram fyrir einhvern annan eða að tími hafi losnað vegna þess að ég komst að samdægurs og tveimur dögum síðar var ég kominn í bráðaaðgerð á nýranu. Í staðinn fyrir aðgerð sem átti að taka tvo og hálfan tíma þá var þetta átta stunda aðgerð af því að æxlið sprakk inni í mér. Það þurfti að kalla út aukalið og ég held að það hafi færri komist að en vildu. Það var heljarinnar kaos og mér var ekki hugað líf. Það kom svo í ljós að ég hafði verið kominn með meinvarp í lifrina út frá nýranu þannig að ég var kominn með nýrnakrabbamein í lifrina. Ég fór því í aðra aðgerð tveimur mánuðum síðar og fór þá í raun einnig í bráðaaðgerð á lifrinni. Hún átti að taka fjóra klukkutíma en endaði líka í átta klukkutímum út af því að þeir þurftu að taka átta sentímetra af lifrinni og skáru í leiðinni á slagæð og missti ég 1,8 lítra af blóði. Mér var heldur ekki hugað líf í þessari aðgerð.

Mikið hrikalega var ég svo þakklátur mínum æðri mætti og því sem ég trúi að hafi komið mér í gegnum þetta og öllum þeim frábæru læknum sem við eigum sem eru virkilegir snillingar í því sem þeir eru að gera. Ég er þó ennþá að takast á við eftirlegukind af þessu öllu saman því ég er ennþá með tvö meinvörp í lifrinni sem komu í ljós í vor en mér hafði verið tjáð eftir seinni aðgerðina í hittifyrra að þetta væri allt búið. Ég væri bara hreinn.“

Vignir hefur frá því í vor farið í nokkrar lyfjameðferðir og hafa sumar tekið mikið á.

Ýmislegt hefur komið upp á og stuttu áður en viðtalið var tekið kom í ljós að nýrað í Vigni er undir miklu álagi og að innkirtlakerfið hafi ruglast. „Það er óþægilegt að fá að vita að það sé meira álag á þessu eina nýra sem ég er með heldur en eðlilegt er en þegar maður horfir á það þá er það ósköp eðlilegt miðað við það sem á undan er gengið. Það má kannski segja að þetta séu óþægilegar fréttir og auðvitað vill maður helst ekki vera undir neinu álagi né að hafa óvissu í lífi sínu.“
Og hann fór í meðferð árið 2001.

Hann stóð á krossgötum í hruninu árið 2008. „Þá hrundi ég andlega, líkamlega og veraldlega. Ég var ekki í neyslu þá en með ómeðhöndlaðan alkóhólisma. Ég hafði lent í mörgum minniháttar slysum en lenti í mótorhjólaslysi árið 2003 sem var farið að banka verulega á dyrnar hjá mér og skertist starfsorka mín í kjölfarið. Ég tapaði öllu sem ég átti og ég hef aldrei náð mér eftir það,“ segir Vignir sem hætti að borga reikninga í hruninu. „Ég var ekki í neinu standi til eins eða neins. Ég vissi ekki hvað væri að mér en það kallast „kulnun“ í dag. Og ég vissi alveg á þessum tíma hvað kvíði var. Og ég vissi alveg hvað ótti var. Ég var svo hræddur að ég þorði ekki að fara í göngutúra heiman frá mér öðruvísi en að taka símann með mér ef ske kynni að ég dytti niður dauður en þá gæti ég kannski hringt í einhvern,“ segir hann og hlær. „Auðvitað var það svo heimskulegt að það náði engri átt.“

Aukaverkanir

Meinvörpin eru að sögn Vignis ekki skurðtæk. „Þau eru á þannig svæði í lifrinni; þetta er á bláæðasvæðinu og það væri hreinlega ekki hægt að skera þau í burtu nema að það hefði jafnvel slæm áhrif á lifrarstarfsemina.“
Hann segist ætla að komast í gegnum þetta. „Ég veit að ég hefði ekki farið í gegnum allt hitt til þess að þetta yrði endastöðin mín.“

Hann segist halda að horfurnar séu ágætar. Aukaverkanir hafa haft áhrif. „Það þarf að koma líkamanum á réttan stað til að komast í gegnum síðustu lyfjameðferðina; að keyra líkamsstarfsemina á þann stað sem hún þarf að vera á því nú er ég á sterum sem keyra upp kortisolið á eðlilegan máta,“ segir Vignir en nýlega var kortisolið í honum komið niður í tvo en á að hans sögn að vera 500; þetta gerði það að verkum að hann svaf mest allan sólarhringinn á tímabili. „Það væri hægt að fixa kortisolið á „no time“ með því að sprauta því í mig en ég myndi þá eðlilega hrynja fljótt niður í því aftur þannig að ég er líka á sterum til að draga úr bólgum ef einhverjar bólgur hafa myndast í líkamanum eða jafnvel við heiladingulinn eða í skjaldkirtlinum.“

Hann fer fljótlega í myndatöku og þá kemur í ljós hver staðan er. „Ég finn að það er mikil vinnsla í líkamanum. Ég finn að það eru mikil átök í lifrinni.“

Vignir fær líftæknilyf og segir hann að þau eigi að endurræsa allar frumur í líkamanum. „Allar frumur sem hafa hingað til verið að ráðast á krabbameinsfrumurnar eru orðnar samdauna þeim; þær taka krabbameinsfrumunum sem eðlilegum hlut í líkamanum þegar maður er búinn að vera með svona stórt æxli sem var búið að breiða úr sér yfir í lifrina. Það kallast 4. stigs krabbamein. Það er fullt af fólki sem hefur læknast af 4. stigs krabbameini, sérstaklega í dag af því að lyfin eru orðin svo fullkomin svo sem þessi líftæknilyf sem endurræsa frumurnar til þess að ráðast á krabbameinsfrumurnar. Vandamálið sem fylgir þessu er að það eru oft og tíðum svo miklar aukaverkanir og þar með talið þessar aukaverkanir sem ég er að takast á við svo sem lækkun kortisols og röskun innkirtla. Það hefur því þurft að gera smáhlé á meðferðinni en lyfið er þó í þrjár vikur að vinna þannig að ég hef þrjár vikur til að koma mér á þannig stað að ég geti farið í fjórðu lyfjameðferðina; eftir það fer ég í tvær minni meðferðir. Þetta er það sem læknarnir lögðu upp með í byrjun.“

Þegar sálin bognar

Líkamleg veikindi eru eitt. Andlegt álag sem fylgir krabbameinsgreiningu, meðferð og veikindum er annað. Vignir ber sig vel en segir að vissulega komi þeir dagar þegar hann finnur fyrir ótta og vanlíðan.

„Ég nýti mér bara þau tæki sem ég hef og ég fer þangað sem ég þarf að fara til að tala um þetta. Ég geymi þetta ekkert inni í mér. Ég ræði þessi mál og ef ég verð eitthvað órólegur þá hugsa ég um eitthvað annað heldur en sjálfan mig.“

Hann segir að þegar hann greindist í fyrra skiptið hafi hann litið svo á að þetta væri eitt verkefnið í viðbót sem hann þyrfti að takast á við. „Ég hef alltaf haft þá djúpu tilfinningu inni í mér að alveg sama hvað gerist þá veit ég að þetta verður í lagi. Ég er búinn að fara í gegnum svo margt að ég veit að þetta er ein hindrunin á veginum sem ég er að fara yfir. Á meðan ég fæ að hjálpa öðrum og hugsa um aðra þá veit ég að það er séð um mig.“

Dauðinn. Vignir segir að hann hafi auðvitað hugsað um dauðann þegar hann greindist í hittifyrra. Að hann gæti dáið úr krabbameini. „Ég er mannlegur.“

Hvað er dauðinn í huga hans? „Hann er bara færsla á tilvist.“

Hann segist ekki óttast dauðann. Manninn með ljáinn. „Það sem ég glími við eru mínar egósentrísku hugsanir. Þegar kemur að þeim tíma sem það gerist, þegar ég er að fara að deyja, þá byrjar egóið mitt að segja við mig að ég eigi að vera hræddur. Þá er það kannski það að ég vil ekki sleppa því sem ég á hér og ég held að það sé stærsti faktorinn af því að ég á svo fallegt líf sem ég er nýbúinn að fá upp í hendurnar.“

Þögn.

„Þætti mér það ekki vera súrt ef ég þyrfti að skilja við það þegar ég er loksins að þroskast?“

Tár á hvarmi.

Barnsmóðir sem á hjarta hans sem og þriggja ára dóttir og önnur dóttir, 21 árs, sem hann á með annarri konu. Og svo er það sjö ára stjúpsonur.

Hann segist vita að það taki eitthvað við að lokinni þessari jarðvist. Segir að það sé erfitt að útskýra hvernig hann viti það. Segist vera nærmur maður á sinn hátt.

„Ef fólk er í ljósinu og þessum fagurleika og lifir ekki í því að hugsa bara um rassgatið á sjálfu sér þá verður það meðvitað um að það er svo miklu meira til heldur en nokkurn tímann þetta. Það er jafnþunnt á milli og filman sem við setjum yfir matinn áður en við setjum hann inn í ísskáp.“

Hann segist hafa lært að tala ekki um fólk heldur tala við fólk. „Ég hef líka lært að bregðast ekki við vegna þess að þegar ég bregst við sjúkleika annarra þá verð ég sjúkur af þeim sjúkleika og þá ber ég þann sjúkleika inn í mínar aðstæður og annarra. Ég er ekkert nema viðbrögð mín.“

Vignir segist hafa mikla vernd. „Það er ég að leiðbeina mér úr annarri tilvist en svo eru leiðbeinendur sem koma líka og hjálpa til ef meira þarf til.“

Hann dreymir um að ná heilsu. Lifa lífinu. Og hann dreymir um að halda áfram því sem hann er að gera og geta hjálpað heiminum til að sigrast á ótta; komast úr egóinu sínu og inn í ljósið.

Hvað er ljósið í huga Vignis?

„Það er þetta guðlega sem býr inni í okkur hvernig svo sem fólk upplifir það; hvernig svo sem það finnur þetta guðlega inni í sér hvernig svo sem það birtist. Allt það fallega í kringum mann; börnin þegar þau brosa til manns og þegar maður sér ljós kvikna í úrvinda sálum og sér fólk skyndilega lifna við. Þetta er guð eins og ég skil hann. Lífið er yndislegt.“

Söfnun stendur yfir fyrir Vigni og fjölskyldu og segist hann vilja þakka þeim sem hugsa til sín, hafa styrkt hann á allan hátt og sent honum hlýjar kveðjur. 0544-26-062024 kt 2808902439





#WeThe15

15% mannkyns eru með fötlun samkvæmt skilgreiningu Alþjóða heilbrigðisstofnunarinnar.

Það gerir 55 þúsund Íslendinga.

Hvað eru margir af þeim í þínu lífi?

ÖBÍ
1961
2021

Texti / Linda P. Myndir / Ásta Kristjánsdóttir

Linda P. gefur ráð

BESTU UPPSKRIFTIRNAR AÐ ÞYNGDARTAPI



Hvernig gekk þér í síðustu megrun?
Ef þú varst ringluð og óörugg skal ég segi þér svolítið: Þú varst að gera þetta rangt.

Ég giska á að þú hafir þurft að borða ákveðnar matartegundir, telja hitaeiningar eða stig og ofhugsa allt sem þú gerðir.

Prófaðu þetta í staðinn:

• Ef það kom úr jörðinni eða sjónum þá er það í lagi. Enginn fitnar af eplum.

• Hættu að borða yfir tilfinningar og borðaðu bara þegar þú ert raunverulega svöng. Sjá punkta 3 og 4.

• Þegar þér finnst þú vera svöng en langar ekki í máltíðina sem þú varst búin að plana skaltu sleppa því að borða. Þig LANGAR bara í eitthvað og við grennumst ekki með því að borða þegar okkur LANGAR til þess. Við grennumst þegar við borðum vegna þess að við ÞURFUM að borða.

• Hættu þegar þú ert orðin mett en ekki þegar þér finnst þú hafa borðað nóg fyrir peninginn eða vilt ekki leifa mat eða ert hrædd um að verða svöng seinna.

• Maginn í þér er ekki ruslafata. Ekki setja rusl í hann eins og afgangs franskar af diski eiginmannsins þíns, smakk af kökudeiginu þegar þú ert að baka kökur fyrir skrifstofuna eða pastaafganga sem þér finnst ekki taka að setja í ílát og geyma.

• Ekki byrja á því að borða einhverja matartegund eða sleppa einhverjum mat sem þú getur ekki hugsað þér að halda áfram að gera næstu tíu árin. Það er bara uppskrift að því að þyngjast strax aftur um leið og megrunartímabilinu lýkur.

• Drekktu vatn. Þú þarft á því að halda. Guð setti það á jörðina til að rækta plöntur, blóm og mannfólk. Það er ástæða fyrir því að við vökvum ekki plöntur með kóki.

Og þetta þarftu að vita til að léttast:

Þú munt klúðra og þú ættir líka að gera það. Ef þú freistast einn morguninn til að fá þér súkkulaðisnúð snýst það bara um einn snúð. Það verður ekki að stóru máli fyrr en þú ákveður að klúðra heilum degi vegna hans.

Ef þetta hljómar skynsamlega í þín eyru, kynntu þér þá námskeiðin mín hér að neðan en á þeim báðum vinnum við með hugann og lífsþjálfun. Ég kenni þér að sigrast á gömlu og ónýtu megrunarreglunum og léttast til frambúðar.

Heimasíða: www.lindape.com Instagram: @lindape

„Ekki fundið mikið fyrir því hingað til að fólk sé feimið eða hrætt við að mæta“

Saga Lluvia Sigurðardóttir, eigandi Losta, og starfsfólk brennur fyrir það að venjugera umræðuna um allt sem tengist kynlífi og býður verslunin upp á vörur fyrir allskonar fólk. En Losti er meðal annars fyrsta verlsunin á Íslandi sem býður upp á vörur fyrir transfólk.

,,Losti er einnig í samstarfi við allskonar fagfólk og fólk sem er að vinna við það sem tengist þessum málefnum og mér finnst mjög ánægjulegt að rýmið sé vel nýtt undir allskyns viðburði, því fjölbreyttara því betra. Birna Gústafsson, starfsmaður hjá Losta, er menntaður kynfræðingur. Hún hefur haldið mörg námskeið í Losta og býður einnig upp á einkaviðtöl í Losta sem kynfræðingur. Svo hefur Þórhildur Magnúsdóttir hjá Sundur & Saman komið sterk inn með samskipta námskeið og fleira áhugavert. Sigga Dögg hefur verið með fantasíu kvöld hjá okkur og er framundan námskeið með Magnúsi Hákonarsyni um flengingar svo þið fáið hugmynd hversu fjölbreytt námskeiðin eru hjá okkur. "segir Saga.

„Námskeiðin hafa vakið mikla athygli og hefur svo sannarlega verið þörf fyrir þau á markaðnum," segir Saga. ,,Þetta er búið að vera geggjað, að sjá hvað þetta hefur vakið mikla athygli, án þess að við höfum auglýst þetta eitthvað mikið. Og fyrir hvern viðburð höfum við hugsað: já, kannski kemur enginn, en í hvert skipti hefur verið troðfullt hús."

Saga útskýrir fyrir okkur að Losti hafi alltaf haft það sem hugsjón að auka fræðslu á öllu kyn tengdu og axla ábyrgð á því að selja kynlífstæki og kynlífstengdar vörur. „Mér finnst ekki nóg að selja varning. Kynlíf er svo stór partur af okkur og lífinu og það er frábært að geta tekið á móti fólki í rýminu okkar og svarað spurningum og talað um kyn-LÍF. Við höfum ekki fundið mikið fyrir því hingað til að fólk sé feimið eða hrætt við að mæta, að því leytinu til að það hefur alltaf verið fullt hús."

,,En auðvitað getur vel verið að það sé fullt af fólki sem langar að koma en kemur ekki og ég hef ekki hugmynd um það. En við það fólk vil ég bara segja: Verið hjartanlega velkomin! Búðin okkar er mjög hlý, notaleg og heimilisleg. Við mætum hverjum og einum á þeim stað sem þau eru stödd á í sinni kynferðislegu vegferð. Við skiljum að þetta geti verið erfið skref fyrir suma en það er svo frelsandi að stíga út fyrir þægindarammann. Maður sér aldrei eftir því. Ég mæli alltaf með því að fólk mæti með opnum hug. Lífið er bara almennt skemmtilegra þannig. Við erum öll allskonar og það er svo skemmtilegt. Mér finnst frábært að sjá hvað fólk er þyrst í fróðleik og öllum finnst gaman að læra eitthvað nýtt!"





FYRIRLESTRAR LOSTA Í SEPTEMBER

2.9	Píku Unaður - Birna Gustafson	14.9	Opin sambönd - Þórhildur Magnúsdóttir
7.9	Ást, kynlíf og samskipti - Þórhildur Magnúsdóttir	16.9	Konur, kampavín og kynlíf - Saga Lluvia Sigurðardóttir
9.9	Flengingar 101 - Magnús Hákonarson	23.9	Mindful sexuality - Birna Gustafson



ORR á Skólavörðustíg

Gullfallegur iðnaður



Gull- og silfursmíði er iðngrein sem er kennd er í Tækniskólanum. Námið tekur að jafnaði fjögur ár með starfsnámi hjá meistara og lýkur með sveins-prófi sem veitir réttindi til starfa í greininni.

Kynning



„Menn hafa alltaf ánægju af fallegum hlutum og ferðamenn eru mjög áhugasamir um handsmíðaða skartgripi. Svo er aukning í netsölu,“ segir Kjartan Örn Kjartansson gullsmiður sem rekur ásamt eiginkonu sinni, Guðbjörgu Bárðadóttur, skartgripaverslunina Orr.

„Orr er 20 ára á þessu ári og frá upphafi höfum við eingöngu verið með handsmíðaða skartgripi, okkar eigin hönnun. Allir skartgripirnir eru smíðað á verkstæðinu okkar á Skólavörðustíg. Stíllinn einkennist gjarnan af tilraunum til að brjóta upp hið hefðbundna og leita nýrra leiða til að búa eitthvað til. Við höfum gaman af litum og hreyfingu í skartinu okkar og viljum gjarnan að hægt sé að bera það á fleiri en einn veg. Við höfum ekki farið þá leið að binda okkur við ákveðnar línur eða heild, heldur smíða það sem hugmyndaflugið leyfir hvern dag.“



„Heimskur maður, í röngu húsi, á röngum tíma“

– Hlaðvarp – 1. Þáttur



Þann þriðja febrúar 1990 var maður að nafni David Zaback á ferð í bænum Renton Highlands, nærri Seattle-borg í Washington ríki. David vantaði pening og þar sem að hann átti skammbyssu og datt ekkert annað í hug, ákvað hann að ræna verslun. Hann hafði aldrei áður framið slíkan glæp og því ekkert sérstaklega vel undirbúinn og ekki hjálpaði að hann virtist vera nokkuð tómur í hausnum. Hann ákvað sem sagt að ræna H&J Leather & Firearms Ltd. en það er byssubúð. Í Ameríku. Til þess að komast í verslunina þurfti hann að sveigja framhjá lögreglubíl sem var lagt fyrir utan verslunina. Inni í versluninni stóð lögreglumaðurinn sem lagt hafði bílnum fyrir utan, við afgreiðsluborðið með kaffibolla í hönd og var að spjalla við verslunareigandann. Þeir tveir voru ekki þeir einu sem í búðinni voru, langt í frá. Hún var troðfull af viðskiptavinum. Sem voru að kaupa byssur. David Zaback mætti á svæðið, kallaði yfir hópinn að hann ætlaði að ræna verslunina og skaut nokkrum skotum upp í loftið. Lögreglumaðurinn svaraði um hæl með skotum en það gerði búðareigandinn einnig. Já og flestir kúnnarnir líka. Þegar að búið var að rannsaka vettvanginn fundust 47 tóm skothylki en í David fundust 23 skotsár sem hann fékk úr 7 mismunandi byssum. David Zaback steinlét lífið sem sagt.

HEIMSKast er hlaðvarpsþáttur þar sem Adam David Wheeler og Björgvin Gunnarsson fara yfir heimskulegustu dauðdaga heims en af nógu er að taka. Vinirnir ræða einnig eigin heimsku og segja nokkrar vel valdar sögur af heimskupörum sínum í gegnum tíðina.



Jóga bjargaði Gyðu Dís sem gengið hefur í gegnum mikla erfiðleika — "Ég er í betra formi núna en þegar ég var tvítug"

Gyða Dís jógakennari breytti algerlega um stefnu fyrir um 20 árum en áður hélt hún sér gangandi með gosi og súkkulaði. Síðasta áratuginn hefur hún svo gengið skrefinu lengra með því að vera 90 prósent á hráfæði. „Þrátt fyrir almennt heilbrigt líferni er það engin tilviljun að ég umbreytti lífsháttum mínum fyrir tuttugu árum. Ég á þrjá syni ásamt eiginmanni mínum, drengi sem nú eru orðnir fullorðnir menn, en einn þeirra er með alvarlegan hrörnunarsjúkdóm. Andlega er hann alveg heill, mjög greindur og hefur lokið háskólanámi, en hann þarf aðstoð við allar athafnir daglegs lífs. Á yngri árum varð hann oft lífshættulega veikur og ég var löngum stundum hjá honum á spítalanum. Á þessum tíma var nóg að hann fengi kvefpest og það gat haft mjög alvarlegar afleiðingar. Ég hélt mér gangandi á gosi og súkkulaði, gat lítið sofið og það tók mikinn toll af mér. Ég fann að ég var ekki að hugsa nógu vel um sjálfa mig og ákvað að taka málin í mínar hendur svo ég gæti hugsað betur um son minn," segir Gyða Dís.

Of mikið álag og lítill svefn

Eitt af því fyrsta sem hún gerði var að taka til í mataræði sínu, hægt og blíðlega hófst að henda út ákveðnum atriðum í fæðunni. Það hefur hún gert frá árinu 2009 eða í rúman áratug. „Ég er enn á lífi og líður vel, en sumir telja að hráfæði gæti varla verið hollt til lengdar. Sér í lagi hérlendis yfir dimmustu og köldustu mánuðina. Það er mismunandi hvernig mataræði hentar hverjum og einum. Við erum öll ólík, en hráfæði hentar mér mjög vel. Þegar mér er boðið í veislu tek ég með mér nesti og fæ oft spurningar frá forvitnu fólki," segir hún og hlær. „Fólk vill fá að vita hvað ég er með, vill fá að smakka, og þegar ég varð vör við hversu mörgum finnst það ógurlega gott sem ég var að borða fór ég að halda námskeið þar sem ég kenni fólki að útbúa hráfæði. Þetta er sannarlega gómsætur matur sem ég borða og það kemur mörgum á óvart að ég er algjör súkkulaðigrís. Ég geri súkkulaðið sjálf og hef líka haldið mjög vinsæl námskeið í súkkulaðigerð," segir hún og bendir á bloggsíðu sína, shreeyoga.is. Það er uppskrift af hrákökunni sem hún var með á fimmtugsafmælinu sínu og allir hafi verið mjög hrifnir af.



Gyða Dís segist vera í miklu betra formi núna 56 ára en þegar hún var tvítug. Bæði andlega og líkamlega. „Yngsti sonur minn segir oft „hvað er að frétta mamma þú ert eins og Benjamin Button." Ég yngist með árunum," segir hún og hlær.

Hvernig er mataræðið?

„Ég er svona 90 prósent á hráfæði og borða einungis gufusoðið grænmeti og Ayurvedískan pottrétt sem samanstendur af mung baunum, kínóa eða basmati grjónum og kryddjurtum sem gerir mér gott. Svona matur er góður fyrir meltingarkerfið og sérstaklega yfir vetrartímann. Fólk er auðvitað mjög mismunandi, en meltingin skiptir mig máli og ég huga vel að þarmaflórunni. Síðustu ár hefur Gyða til dæmis borðað meira af súrkáli sem hún gerir sjálf eða kaupir tilbúið. Auk þess tekur hún daglega inn góðgerla og hætti ég að drekka kaffi árið 2004. Fyrir hana var mjög auðvelt að hætta einhverjum rútínum. En þá var hún greind með svokallað Raynards syndrome og þurfti að forðast þrjá hluti: Kulda, álag eða streitu og kaffi. Í hennar tilfelli var auðveldast að losa sig við kaffið og gekk bara eins og í sögu. En núna síðasta ár hefur húnbætt því aftur inn og finnst gott að gera sér ákveðin kaffidrykk með ýmiskonar super stöffi, en stundum notar hún kaffi eða sleppir því og geri kakódrykk með þessu stöffi í staðinn." ,,Ég hef alltaf verið hrifin af öllu sem kallast ofurfæði "superfood" t.d. Chlorella og Spirulinu ég rík hana í mig til að fá aukna orku. Sumum finnst það algerlega ótrúlegt en þetta er satt ég tygg hana vel hef trú á að hún sé góð fyrir tennurnar einnig (held það alla vega)".

Langhlauparinn sem varð jógi

Gyða Dís hefur alltaf haft mikla hreyfiþörf. Hún var langhlaupari áður en jógað kom inn í líf hennar og breytti öllu. „Ég var langhlaupari áður en ég hellti mér úti jógaástundun. Það má segja að ég hafi hætt að hlaupa á toppnum þegar ég kláraði fallegasta og skemmtilegasta hlaup lífs míns, Laugavegshlaupið, sem var 54 km. Á þessum tíma var ég byrjuð að iðka jóga undir handleiðslu meistara míns, Kristbjargar Kristmannsdóttur jógakennara. Ég var búin að læra öndun, hugleiðslu, jógasöguna og að iðka Yamas og Niyamas. Árið 2009 hætti ég alveg að hlaupa og kynntist Hot jóga sem kom mér skemmtilega á óvart," segir Gyða Dís. Hún segir að það hafi verið magnað að upplifa það að hægt sé að keyra púlsinn upp og auka

styrk, já og styrkja beinin sem er svo nauðsynlegt með jógaástundun. Ég bara fann mig algjörlega í krefjandi jógastöðum, fann einhvern veginn hvað jóga átti brjálæðislega vel við líkama minn. Svo fór ég aðeins lengra og rannsakaði hvað eða hvernig ég gæti öðlast betri reynslu, hvar ætti ég að gera það hérlendis eða erlendis. Ég fór að sjálfsögðu til Kristbjargar í 200 tíma jógakennaranám en mér finnst það í raun vera grunnurinn af öllu jóga hjá mér því það er gott að fara í íslenskan jógakennara skóla. Það er öðruvísi en að læra erlendis sem ég og gerði einnig. Í framhaldi af rannsókn minni fór ég alveg á bólakaf í jógakennaranám en hugsaði það í upphafi aðeins fyrir mig sjálfa til að auðga líf mitt, læra tæknina í öndun og hugleiðslu, læra að tækla mig á erfiðum stundum og kannski líka fyrir fjölskyldu mína.“

Mikið mótlæti

Gyða Dís segir að við lendum öll í mótlæti í lífinu og segir að það sé okkar ákvörðun hvernig við tökumst á við það. „Ég hef alls ekki sloppið við mótlæti og það hefur þroskað mig og gert mig að þeirri manneskju sem ég er í dag. Árið 2015 seldum við fyrirtækið okkar og þá stökk ég í djúpu laugina og byrjaði að vinna 100% sem jógakennari og Thai yoga nuddari í fullu starfi. Halda námskeið og opnaði litla jógaverslun sem bæði selur allt til jógaiðkunar ásamt fatnaði og meira til. Í Shree Yoga stúdíóinu er hægt að koma í kröftuga Anusara jógatíma, vinyasaflæði sem ávallt er vinsælast, Yin & Yang, Inversion eða viðsnúnar stöður svo sem handstöður, höfuðstöður og herðastöður ofl. Yoga Nidra – Djúpslökun er alltaf vinsæl svo og jóga fyrir 60 + þeir eru gríðarlega vinsælir. Ég kenni í raun allt. Er stöðugt að afla mér meiri og betri þekkingu með námskeiðum bæði hérlendis og erlendis. Það sem heillar mig alltaf mest er hvernig líkaminn “fúnkerar” líkamsstöður, líkamsbeiting eða ANATOMY líffærafræðin. Nú ég ætla bæta enn við mig þar nú í haust. Hjá mér eru einnig krakkar eða unglingar úr afrekshópum fimleikafélagsins Gerplu. Þau elska jóga, hugleiða, anda fara með OM og möntrur og elska djúpslökun. Börn og unglingar þurfa á jóga sem og við hin hin fullorðnu, allir þurfa á jóga að halda. Ég kenni einnig útí bæ og hef verið fyrir eldriborgara í Kópavogi í sumar svo síðustu þrjú árin hjá Sjálfsbjörg. Ég er ýmsu kunn og tel mig einmitt mjög færa í að vinna með einstaklinga sem glíma við ákveðna hömlun, fötlun eða hreyfihömlun. Allir geta stundað jóga, ég fullyrði það.

Lærði í Tælandi

Í janúar 2016 hélt Gyða Dís til Tælands þar sem hún náði sér í 200 stunda kennararéttindi í Anusara jóga sem hún kennir mikið í dag. Anusara jóga er jóga hjartans, að sjá allt það fallega í öllu sem er, sjá það að hver og ein leggur allt sitt í að ástunda og gera það 100% miðað við sína eigin getu og líkamsburð.Við erum svo misjöfn, hver og einn er einstakur eða einstök og við verðum að bera virðingu fyrir því, bera virðingu fyrir líkama okkar og læra að elska hann nákvæmlega eins og hann er.”

Í lok október 2021 er Gyða Dís að byrja með þriðja jógakennara námið því jógað er ástríða hennar í lífinu. Svo fallegt að deila og leyfa öðrum að upplifa dýptina og skilningin. Útskrifaðir jógakennarar hafa mikið sótt tíma til mín sem og jógakennaranámið. „Ástríðan mín er að kenna jóga, leiða jógatíma, leiða fólk áfram inn í mismundandi stöður og jóga snýst ekki endilega um að fara í alla vega vindur og fettur og krefjandi jógastöður alls ekki. Það snýst um umbreytinguna í raun og veru. Hver viltu þú vera? Aðalástæðan fyrir þessu er að það er svo gaman að sjá fólkið sitt vaxa og dafna, fylgjast með ferðalaginu þeirra og þau að takast á við sinn innri mann. Í kennaranáminu förum við enn dýpra að sjálfsögðu. Ég hef undanfarin ár boðið upp á á ýmiskonar jógaferðir hérlendis og erlendis.,,Heilsueflandi Gyðjuferðir” næsta ferð verður 28.október -31. Október. Þar er gríðarlega mikil viska og lærdómur sem jógarnir öðlast, finna sig og bera þessar ferðir oft saman við hinar ýmsar starfsmanna ferðir sem eru í sama tilgangi að bæta líf sitt og þekkingu í því sem það starfar við. Í framtíðinni sé ég fyrir mér einmitt að bjóða upp á starfsmanna ferðir einnig. Svo er það jógakennara námið sem er hugarfóstur mitt alla daga í raun, er sífellt að mennta mig meira og nú í haust ferð ég í mjög góða anatomy eða líffærafræði kúrsa til að öðlast meiri færni og allt nám gerir okkur víðsýnni. Námið hefst 31.október með vikudvöl á dásamlegu stað á Snæfellsnesi. Þar er allt til alls, hreinn vegan grænmetismatur / plöntufæði, hráfæði og Ayurveda fæði. Aðstaðan er öll til fyrirmyndar ró og kyrrð þannig að neminn geti algerlega “kúplað” sig út.

Hvað drífur þig áfram?

„Ástríðan, fyrir öllu því sem ég er að gera. Fólk spyr mig hvernig nennir þú þessu, vakna alla morgna og fara kenna? En jú ástríðan flytur fjöll ásamt kærleikanum. Ég geri mitt besta og elska það að fá fólk með ýmis konar vandamál og sjá það fá bata, styrkjast og verða heilbrigðara. Vegna þess að líkamar okkar eru gerðir til að hreyfa sig, ég er líka mikil Anatomy eða líffæra “nörd” það skiptir mig miklu meira málið að þú farir rétt í og úr jóga stöðunni / asana heldur en hvernig þú lítur út í henni. Við erum ekki að stunda jóga til þess aðeins að fara í fallega jógastöðu. Jóga er svo miklu miklu miklu meira en það.

Ég sé sjálfa mig æva gamla kenna jóga fyrir unga sem aldna. Er bjartsýn á framtíðina og ef heilsan er í lagi þá er allt annað í lagi. Kannski svona í lokin er vert fyrir hvern og einn að huga að því hvað hann/hún setur ofaní sig eða fóðrar sinn eigin heilagleika eða líkama. Snýst svolítið um að hlúa að sjálfum sér fara vel með nýrun og lifur og átta sig á því hvaða fæða er raunverulega góð. Í lokin langar mig einnig að segja það að við fæðumst öll og deyjum öll. En stóra spurningin er hvernig þú ferðaðist um lífið frá upphafi til enda. Öll opnum við hliðið á fallega garðinum, með fallegum blómum, trjám, steinum vatni ofl. Flugur og fuglar. En þá er spurningin hvernig við ferðumst í gegnum lífið og sjáum við fegurðina í öllu sem er. Taka eftir og átta sig á því að allir eiga rétt á hamingjunni og allir geta verið hamingjusamir. Hver sem þú ert og hvernig sem þú lítur út. Hættum að bera okkur saman við aðra það eina sem vert er að gera er að bera sig við þig sjálfa/n. Búmerangið: hugsa fallegar hugsanir, tala fallega og gera góðverk.”

Hrákaka að hætti Gyðu

Hráefnið:

- Hrákakó
- Döðlur
- Kókosmjöl
- Kókosolía (hrá) sú besta er dr. George
- Vaniluduft eða vaniluextract
- Möndlur
- Kasjúhnetur (lagðar í bleyti svona 2 tíma ca)
- Agave
- Himalayasalt
- Cayanne pipar (valmöguleiki)
- Appelsínudropar / appelsínubörkur (valmöguleiki)
- Kakónibbur
- Kókosflögur

Og aðferðin er sáraeinföld – þessi hrákaka klikkar ekki!
Blandarinn uppá borð og allt þetta fína hráefni sett í hann :

- 150 gr. möndlur (ég byrja reyndar á þeim, svo restin)
- 150 gr kókosmjöl
- ca 40 gr kakó
- 250 gr döðlur (lagðar í bleyti ja 30 mín, ef þær eru verulega harðar þá lengur)
- himalaya salt pínu pons eða eftir smekk
- cayanne piparkorn – nokkur (lítið í einu)

Hér blandar þú þessu saman og þjappar svo í form, döðlurnar þurfa að blandast vel samanvið og þú finnur þegar þú getur farið að þjappa þessu í form, ég nota oftast eldfast mót frá Rosental þetta stærra. Auðvitað má setja þetta í muffins form, hringlaga form bara hvað dettur þér í hug settu svo formið inní frystir og þú gerir fyllinguna.

- 3 dl kasjúhnetur lagðar í bleyti svona 2 tíma
- 1 1/2 dl agave
- 1 dl kókosolía
- 4 msk kakoduft (byrjaðu á þremur og sjáðu svo til)
- 1 tsk vanilluduft eða vaniluextract (ég set 1 1/2)
- pínu himalayasalt

ÁHERSLUATRIÐI 2021

HEILBRIGÐISMÁL

19. NIÐURGREIDD SÁLFRÆÐI-ÞJÓNUSTA

Sálfélagslegan stuðning hefur sárlega vantað í heilbrigðisþjónustu og endurhæfingu. Tryggja þarf greiðsluþátttöku SÍ á sálfræðiþjónustu skv. lagaskyldu.

1 ENGIN FÁTÆKT
3 HEILSA OG VELLÍÐAN
10 AUKINN JÖFNUÐUR
16 FRIÐUR OG RÉTTLÆTI

SRFF 25. gr.

ÖBÍ 1961 2021

RECARO
Barnabílstólar í úrvali

SEAT FIX · AIR CIRCULATION SYSTEM · LIGHT WEIGHT · ECE NORM R 44/04
HERO · ISO FIX · ADVANCED (SIDE) PROTECTION · 3 POINT BELT
BÍLASMIÐURINN HF
Bíldshöfða 16, 110 Reykjavík - Sími: 567 2330 - www.bilasmidurinn.is

MANNLÍF | SÓLARTÚN EHF | ÚTGÁFUFÉLAG | ÁRMÚLA 15, 105 REYKJAVÍK | 1. TÖLUBLAÐ 38. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 4. SEPT. 2021 | mannlif.is | Ritstjórn: man@man.is

Síðast en ekki síst

Eftir / Björgvin Gunnarsson

Vinur minn sem hvarf

Þann 6. mars síðastliðin voru liðin 3 ár frá því að ég varð að leggja bílnum mínum vegna þess að ég sá ekki út úr augunum fyrir tárum. Þá hafði komið frétt í útvarpinu að Íslendingur væri talinn af eftir sprengjuregn Tyrkja í Sýrlandi. Sá Íslendingur var vinur minn, Haukur Hilmarsson.

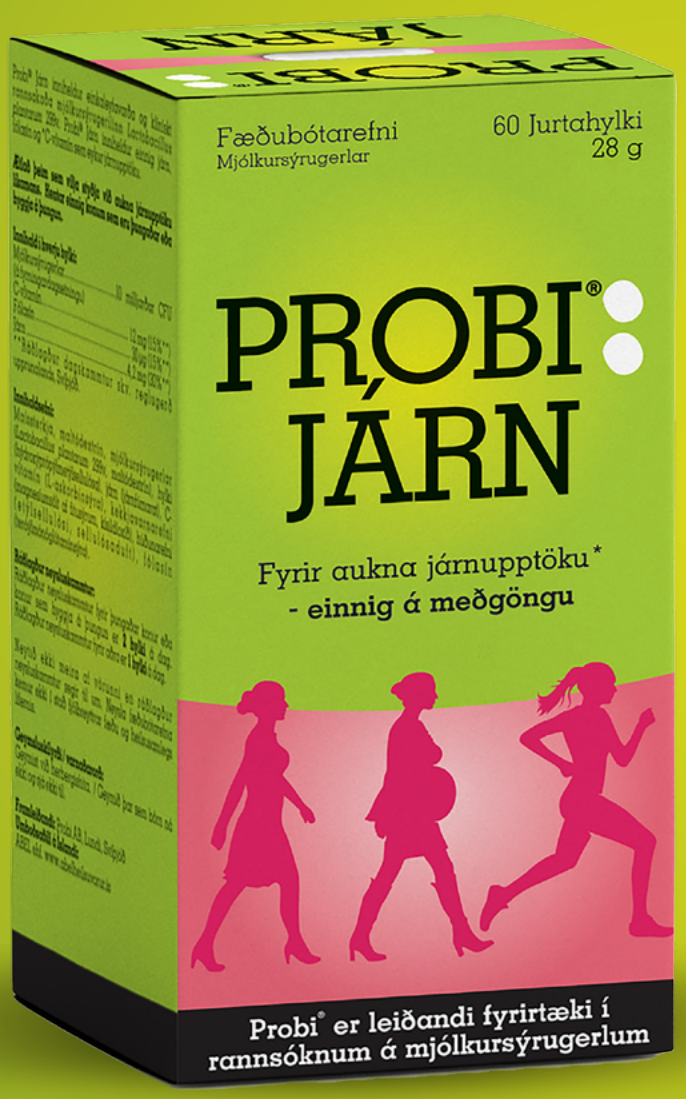
Við kynntumst árið 1995 þegar hann flutti ásamt mömmu sinni og bróður, í Fellabæ þar sem mamma hans kenndi mér ekki aðeins síðasta spölinn í grunnskólanáminu heldur einnig á lífið og gleðina sem þar er að finna en ég hafði týnt gleðinni það árið. Ég passaði strákana nokkuð reglulega og þótti strax mjög vænt um þá báða. Þeir voru gjörólíkir en báðir frábærir á sinn hátt. Darri var alltaf skoppandi út um alla veggi og var vel virkur en Haukur var öllu rólegri og pældi óvenju mikið í alls konar hlutum sem aðrir 9 ára krakkar spáðu ekkert í.

Eftir nokkur ár flutti þessi skemmtilega fjölskylda suður en ég hélt alltaf sambandi og heimsótti þau þegar ég átti leið suður. Ég fylgdist með honum með aðdáun þegar hann mótmælti Kárahnjúkavirkjun og mun alltaf sjá eftir að hafa ekki slegist í hópinn með honum þar. Ég horfði reyndar til hans með aðdáun allan þann tíma sem ég þekkti hann því hann var maður sem þorði að standa 100% við hugsjón sína, annað en ég sem oftast nær bakka þegar reynir á kjaftaganginn í mér, nenni ekki að taka slaginn. Haukur var líka óskaplega skemmtilegur strákur, fyndinn, stríðinn en hlýr og svo innilega góður.

Árið 2019 samdi ég ljóðið Hvar er Haukur? en þar fer ég yfir lífshlaup hans og baráttumál, hugsjónir hans en skýt einnig á yfirvöld, svona í stíl við Hauk. Frétt sem birtist fyrr á árinu af gleymsku þjóðaröryggisráðs Íslands við gerð skýrslu um Sýrland þar sem kom fram að enginn Íslendingur hafi barist gegn hryðjuverkasamtökum ISIS í Sýrlandi, sýnir enn og aftur að yfirvöldum er nákvæmlega sama um afdrif Hauks sem á miklu frekar skilið styttu af sér ofan á Alþingishúsinu en svona framkomu. Hann hefði nú samt ekki viljað svoleiðis bull.



Hér hlekkur á ljóðið.

PROBI® JÁRN
vinnur gegn járnskorti á nýjan máta með því að auka upptöku járns en ekki eingöngu inntöku.


PROBI® JÁRN hentar m.a:
- Konum á barneignaraldri
- Barnshafandi konum
- Unglingum
- Eldra fólki
- Fólki í mikilli þjálfun
- Grænmetisætum/grænkerum, ef lágt járnmagn er í fæðu

PROBI® JÁRN inniheldur einn af mest rannsökuðu mjólkursýrugerlum heims sem á hafa verið gerðar verið yfir 50 klínískar rannsóknir.
PROBI® JÁRN inniheldur einnig fólasín og C-vítamín.

PROBI® vörurnar fást í apótekum, heilsuverslunum og stórmörkuðum.

