

Kynorka getur drepið þig!

Kynlíf 34

Tantra hjálpar
við raðfullnægingu



Krassaði á Gatwick

Heilsan 32

Lára Rúnars
fékk kvíðakast



Eva Ruza er matsár

Matgæðingurinn 26

Matgæðingur vikunnar
er hamfarakokkur



Þögnin frá Gæslunni er ærandi

Samfélag 2

Spurningarnar sem
Georg vill ekki svara

3. TÖLUBLAÐ 38. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 1. OKTÓBER 2021

MAN

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll

VIÐTALIÐ

Ása Dóra Finnbogadóttir

Ekkjan ákvað að verða móðir

Ása Dóra Finnbogadóttir missti manninn sinn, hann Magga, í sjóslysi.
Hún glímdi við þunglyndi og kulnum og gekk 800 kílómetra til að sigrast á sorginni. 49 ára lætur hún draumana rætast og er barnshafandi. Ákvað að „ættleiða fósturvísi”.



ú Útgáfan

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíl / Menning / Ísland / Heimurinn

Sólartún ehf. Útgáfufélag **Ármúla 15, 105 Reykjavík**



Ritstjóri og ábyrgðarmaður:
Reynir Traustason



Frétta- og útgáfustjóri:
Trausti Hafsteinsson



Aðstoðarútgáfustjóri:
Salome Friðgeirsdóttir



Markaðsstjóri:
Valdís Rán Samúelsdóttir



Ljósmyndari:
Róbert Reynisson



Auglýsingar:
Harpa Mjöll Reynisdóttir

Blaðamenn:



Björgvin Gunnarsson



Guðjón Guðjónsson



Gunnhildur Birgisdóttir



Katrín Guðjónsdóttir



Salome Friðgeirsdóttir



Svanur Már Snorrason



Svava Jónsdóttir



Kristín Arna Jónsdóttir

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



FRÉTT
SAMFÉLAG

Grafarþögn hjá Gæslunni



– Þetta eru spurningarnar sem Georg vill ekki svara

Georg Kr. Lárusson, forstjóri Landhelgisgæslunnar, neitar að ræða við Mannlíf um meint ofbeldisbrot, eineltiskúltur og niðurlægjandi hegðun í garð kvenkyns starfsmanna innan skipadeildarinnar. Í tvær vikur hefur blaðamaður reynt að fá samtal við forstjórann og fá svör við spurningum, en það hefur reynst ómögulegt og lætur Georg ekki ná í sig.

Fyrir tveimur vikum upplýsti Mannlíf, fyrstur fjölmiðla um meint kynferðislegt áreiti skipherra Landhelgisgæslunnar á hendur undirmanna sinna.

Langflestum spurningum Mannlífs hefur hins vegar ekki verið svarað af hálfu Gæslunnar, hvorki af hálfu forstjórans né upplýsingafulltrúans, Ásgeirs Erlendssonar. Af öllum samskiptum fjölmiðlisins við starfsmenn Gæslunnar er ljóst að spurningar sem tengjast meintu kynferðislegu áreiti innan vinnustaðarins eru illa séðar og hefur Ásgeir ítrekað borið fyrir sig trúnaði. Það er, hann geti ekki rætt þessi mál.

Á borði upplýsingafulltrúans hafa spurningar lengi legið og nú er orðið ljóst að Georg neitar að svara þeim líka. Ásgeir svarar því einu til að hann geti ekki tjáð sig um einstaka mál, sem er algengt svar þegar menn eru spurðir óþægilegra spurninga. Benti Ásgeir svari sínu til stuðnings, á stefnu Landhelgisgæslunnar er kemur að einelti og ofbeldi á vinnustað. Þar kemur fram að gæta þurfi trúnaðar við þolanda og geranda í málum sem gætu komið upp.

Sjá einnig: Þetta er skipherra Gæslunnar sem sendur var í leyfi – Meint kynferðisleg áreitni til rannsóknar

Spurningar blaðamanns snéru aftur á móti flestar um viðbrögð Gæslunnar við eldri málum, þessu nýja máli sem tengist einum af skipherrum Landhelgisgæslunnar, og voru ekki á þann hátt að svar við þeim gæfu upp viðkvæmar persónuupplýsingar málsaðila.
Í vikunni reyndi blaðamaður svo enn og aftur að fá samband við forstjóra Gæslunnar, Georg Kr. Lárusson, svo hægt væri að leggja fyrir hann spurningar er varða viðbrögð Gæslunnar við málunum sem komu upp nýlega sem og gömul mál. Blaðamanni var neitað um samband við forstjórann, fékk heldur ekki uppgefið netfang hjá Georgi en bent á að senda ritara hans póst. Í póstinum sem sendur var á ritarann var það tekið skýrt fram að spurningunum væri beint til Georgs forstjóra.

Pósturinn var hins vegar áframsendur á upplýsingafulltrúann Ásgeir sem svaraði engum spurningum, vísaði eingöngu til fyrri svara. Þegar blaðamaður svaraði því til að erindið hafi ekki verið ætlað honum, heldur Georgi fékk hann svör frá upplýsingafulltrúanum seinna um kvöldið. „Þetta er svar Landhelgisgæslunnar við fyrirspurninni.“

Það verður að teljast alvarlegt að forstjóri ríkisstofnunar þori ekki að svara spurningum fjölmiðla um meint ofbeldisbrot innan stofnunarinnar og feli sig á bakvið trúnað, þegar spurningarnar eru flestar almenns eðlis, um viðbrögð og gang rannsóknar.

Hér fyrir neðan eru spurningarnar sem Georg þorir ekki að svara:

1. Hverjir rannsaka meint kynferðisbrot skipherrans Thorben Lund?
2. Hvaða fagaðilar hafa komið að málinu?
3. Hafa meintir þolendur fengið hjálp, til dæmis frá Stígamótum?
4. Í hverju fólst sáttin í eldri málum Gæslunnar og hvernig voru málin unnin?
5. Í eldri málum tengdum kynferðislegri áreitni, voru þá þolendur og gerendur leiddir saman á sáttarfund, ef svo er, hver stýrði þeim sáttarfundum og hverjir voru viðstaddir. Var fagaðili á staðnum?
6. Eru þessi mál sem komið hafa upp einungis tengd skipadeild Landhelgisgæslunnar eða tengjast þau öðrum deildum Gæslunnar?
7. Hafa komið upp svipuð mál í Flugdeild Landhelgisgæslunnar?
8. Hafa borist kvartanir vegna eineltis inn á borð Gæslunnar? Ef svo er, hvernig var tekið á þeim málum?
9. Hefur verið kvartað undan Thorbeni Lund vegna eineltis, áfengisdrykkju og/eða annarra mála?
10. Ertu sáttur við að innan Landhelgisgæslunnar þrífist áreitis og eineltismenning líkt og fram hefur komið í samtali mínu við aðila tengdum Gæslunni, bæði nafngreindum og ónafngreindum?
11. Nú hef ég heyrt að mikil orka hafi farið í það hjá Landhelgisgæslunni, síðan Mannlíf sagði frá kynferðislegri áreitni sem á að hafa átt sér stað, að finna uppljóstrara innan Gæslunnar, í stað þess að reyna að uppræta óæskilega hegðun innan Gæslunnar. Er það satt?
12. Hvernig miðar rannsókninni á meintum brotum Thorbens Lund?
13. Eru konurnar sem saka Thorben Lund enn við störf hjá Landhelgisgæslunni?
14. Mun Thorben Lund fá aftur stöðu sem fastur skipherra hjá Landhelgisgæslunni ef hann reynist hafa áreitt undirmenn sína kynferðislega?

idealcombi

Betri gluggar - Bjartari framtíð



Ideal gluggar og hurðir eru framleidd með gæði og endingu í huga.
Ideal core gluggakarmarnir eru árangur áratuga þróunar hjá Ideal combi. Ideal core kerfið skilar okkur gluggum með langan líftíma, gefa betri endingu og lægri kostnað þegar fram líða stundir



CE - merkt framleiðsla

Byggðu til framtíðar með Ideal combi gluggum

www.idex.is

IDEX

Víkurhvarfi 6 - 203 Kópavogur - Sími 412 1700 - idex@idex.is

Fjármál flokkanna

Þetta fá stjórnmálaflokkarnir árlega úr ríkissjóði - Framsókn bætir við sig 44,6 milljónum



Eftir alþingiskosningarnar árið 2017 varð gríðarleg hækkun á styrkjum til stjórnmálaflokkanna úr ríkissjóði. Eftir að ný ríkisstjórn Sjálfstæðisflokks, Vinstri Grænna og Framsóknarflokks tók við stjórnartaumum voru heildarframlögin hækkuð úr 286 milljónum í 648 milljónir, eða um tæplega 227 prósent.

Heildarframlög ríkisins til flokkanna voru 728,2 milljónir árið 2020. Upphæðin hafði þá lækkað frá árinu 2019, en þá var hún 744 milljónir. Töluverð hækkun hafði verið samþykkt í fjárlögum ársins 2019, en framlögin hækkuðu um 96 milljónir milli áranna 2018 og 2019.

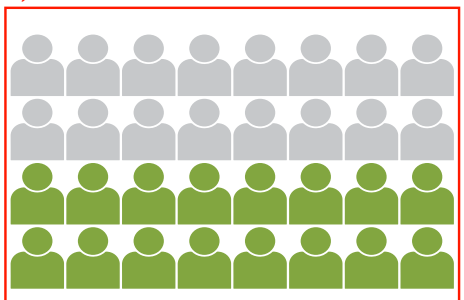
Ríkisstjórn landsins ákveður heildarframlögin í hverjum fjárlögum, en það veltur svo á stærð hvers þingflokks hve há framlögin til þeirra eru. Til þess að eiga rétt á framlögum úr ríkissjóði þarf stjórnmálaflokkur að hafa náð að minnsta kosti einum manni á þing í síðustu alþingiskosningum, eða hafa hlotið að lágmarki 2,5 prósent atkvæða.

Heildarframlög ríkisins til stjórnmálaflokkanna árið 2021 voru 728,2 milljónir króna líkt og árið á undan. Þar hlaut Sjálfstæðisflokkurinn mest, eða tæpar 174 milljónir króna. Vinstri Græn voru næst á eftir Sjálfstæðisflokki, með rúmlega 120 milljónir. Af þeim flokkum sem hlutu framlög úr ríkissjóði árið 2021 fékk Viðreisn minnst, með sína fjóra þingmenn, eða tæpar 55 milljónir króna.

Nú þegar alþingiskosningar eru nýafstaðnar er ekki úr vegi að skoða hver fjárframlögin verða, að því gefnu að upphæðinni verði ekki breytt í fjárlögum nýrrar ríkistjórnar.

Töluverðar breytingar hafa orðið á fylgi flokkanna. Til að mynda mun Framsóknarflokkurinn hljóta mun hærri upphæð úr ríkiskassanum eftir stóraukið fylgi sitt í kosningunum, en flokkurinn mun fá um 44,6 milljónum meira en hann fékk síðast. Stærsta tapið er hjá Miðflokknum, en hann missir 42,6 milljónir miðað við niðurstöður kosninga. Einn flokkur bætist við, en það er Sósíalistaflokkur Íslands. Þrátt fyrir að hafa ekki náð manni inn á þing fékk flokkurinn 4,1 prósent fylgi og er því vel yfir 2,5 prósenta markinu og mun því hljóta framlög frá ríkinu.
Hér að neðan verða upphæðirnar sem flokkarnir fengu frá ríkinu árið 2021 bornar saman við þær upphæðir sem þeir munu hljóta núna að öllu óbreyttu.

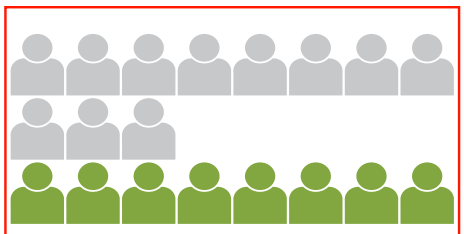
Sjálfstæðisflokkurinn



Heldur sínum 16 þingmönnum.

Fékk 173.975.322 krónur
mun nú fá 176.792.396 krónur.

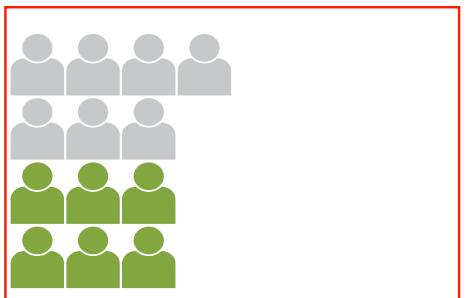
Vinstri Græn



Missa 3 þingmenn
voru með 11 en fá nú 8 menn inn á þing.

Fengu 120.388.911 krónur
– munu nú fá 91.294.434 krónur

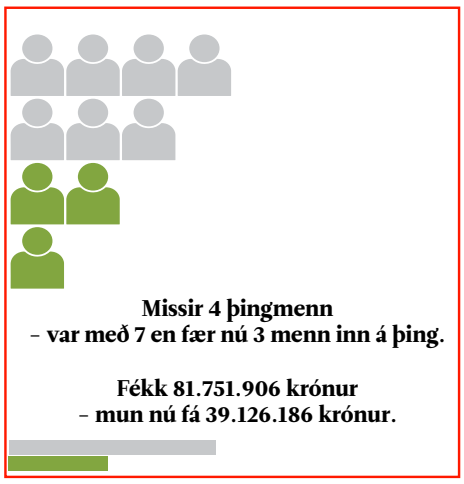
Samfylkingin



Missir 1 þingmann
– var með 7 en fær nú 6 menn inn á þing.

Fékk 89.326.315 krónur
– mun nú fá 71.731.341 krónur.

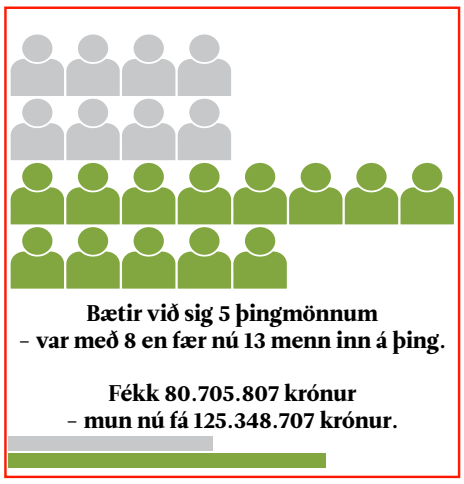
Miðflokkurinn



Missir 4 þingmenn
– var með 7 en fær nú 3 menn inn á þing.

Fékk 81.751.906 krónur
– mun nú fá 39.126.186 krónur.

Framsóknarflokkurinn



Bætir við sig 5 þingmönnum
– var með 8 en fær nú 13 menn inn á þing.

Fékk 80.705.807 krónur
– mun nú fá 125.348.707 krónur.

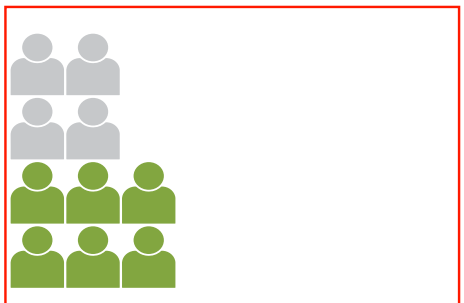
Píratar



Halda sínum 6 þingmönnum.

Fengu 71.016.317 krónur
– munu nú fá 62.312.074 krónur.

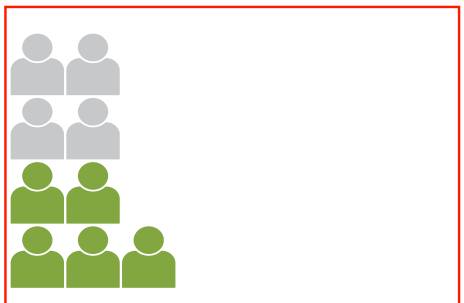
Flokkur Fólksins



Bætir við sig 2 þingmönnum
– var með 4 en fær nú 6 menn inn á þing.

Fékk 56.138.831 krónur
– mun nú fá 63.761.192 krónur.

Viðreisn



Bætir við sig 1 þingmanni
– var með 4 en fær nú 5 menn inn á þing.

Fékk 54.896.589 krónur
– mun nú fá 60.138.397 krónur.

Sósíalistar

Ná ekki manni inn á þing,
en hlutu 4,1 prósent atkvæða.

Fá framlög í fyrsta sinn
að upphæð 29.706.919 krónur.

vola®

TENGI

Smiðjuvegur 76
200 Kópavogur
Sími 414 1000
Baldursnes 6A
603 Akureyri
Sími 414 1050
Austurvegur 69
800 Selfoss
Sími 414 1040

tengi@tengi.is
tengi.is

Texti / Björgvin Gunnarsson

Þetta helst
SAMFÉLAG

Málið í hnotskurn

Kosningar, kjass og fleira . . .

Alþingiskosningarnar voru fyrirferðamiklar í fréttum Mannlífs undanfarið en eins og alþjóð veit hélt núverandi ríkisstjórn velli og rúmlega það. Talningin gekk þó ekki snuðrulaust fyrir sig og er enn óvissa varðandi endurtalningu í Norðvestur kjördæmi en hefur sú talning verið kærð til lögreglu. Blaðakona Mannlífs var fyrst með fréttina um að Ingi Tryggvason, formaður yfirkjörstjórnar í Norðvesturkjördæmi hyggðist ekki sinna starfinu aftur. Landhelgisgæslan var einnig í fréttum en Blaðamaður Mannlífs opnaði á mál er varðaði kynferðislega áreitni Skipherrans Thorben Lund á hendur tveggja kvenna sem starfa á varðskipinu Týr. Þá vakti frétt um Facebook færsla nokkra, mikla athygli í liðinni viku. Þar sagði maður frá því er hann horfði upp á fátækan eldri borgara taka út þann litla pening sem hann átti inni á bankareikning Íslandsbanka og velti fyrir sér samfélaginu sem við byggjum í hér í landi tækifæranna. Hér eru brot úr fréttum sem vakið hafa athygli undanfarið:

Í fréttum var þetta helst

Sigmundur skrópaði í Silfrinu, talningar í tjóni og Glúmur gefst ekki upp



Sigurður Ingi með öll spil á hendi eftir stórsigur – Inga Sæland sópaði til sín fylgi

Sigurður Ingi Jóhannsson, formaður Framsóknarflokksins, er með öll spil á hendi eftir stórsigur flokksins í nótt. Flokkurinn bætir við sig fimm þingmönnum, eins og staðan er núna í talningunni, og fær 13 alls.

Sjálfstæðisflokkurinn heldur sínum þingmannafjölda og er áfram með 16 þingmenn. Flokkurinn tapaði tæplega 1 prósentustigi. Vinstri grænir urðu aftur á móti fyrir áfalli og töpuðu þremur þingmönnum og eru með 8 þingmenn í dag í stað 11 áður. Fyrir liggur að þetta er áfall fyrir Katrínu Jakobsdóttur forsætisráðherra og skilaboð um að stjórnarsamstarfið sé ekki æskileg. Samanlagt eru stjórnarflokkarnir með enn stærri meirihluta en áður eða 37 þingmenn en vandinn er sá að styrkur flokkanna hefur gjörbreyst og ljóst að Sigurður Ingi mun kalla eftir því að leiða ríkisstjórn, sem jafnframt þýðir að VG getur engan veginn sætt sig við.

Miðflokkur Sigmundar Davíð Gunnlaugssonar hrundi í kosningunum og er aðeins með þrjá þingmenn inni í stað sjö áður. Þá eru það Sósíalistum gríðarleg vonbrigði að hafa ekki náð inn manni en flokkurinn er eins og staðan er núna í morgunsárið með 4,2 prósent fylgi og þar með undir þröskuldi um lágmarksfylgi.

Fréttin: **Sigurður Ingi með öll spil á hendi eftir stórsigur – Inga Sæland sópaði til sín fylgi**

Afhroð Miðflokksins: Sigmundur Davíð skrópaði í Silfrin

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formaður Miðflokksins, á erfitt eftir að rúmlega helmingur þingflokks hans hvarf út í buskann og eftir stendur þriggja manna þingflokkur þar sem sjö sátu áður. Miðflokkurinn fékk rúmlega 5 prósenta fylgi og rétt skreið yfir þau landamæri lífs og dauða sem færa flokkum þingsæti. Frægt var þegar Sigmundur var felldur af stóli formanns Framsóknarflokksins og hann rauk á brott af fundinum í fússi. Sigurður Ingi Jóhannsson tók þá við flokknum og vann núna stórsigur. Svipað er uppi á teningnum núna. Sigmundur hafði boðað komu sína í Silfrið en afboðaði sig á seinustu stundu í stað þess að taka ósigri sínum með sóma.
Fréttin: Afhroð Miðflokksins: Sigmundur Davíð skrópaði í Silfrinu

Glúmur viðurkennir brotlendingu: „Mér hefur mistekist hrapallega í minni fyrstu pólitísku orrustu“

„Nú er ljóst að mér hefur mistekist hrapallega í minni fyrstu pólitísku orrustu. Ég kenni engum um nema sjálfum mér,“ skrifar Glúmur Baldvinsson, einn af oddvitum Frjálslynda lýðræðisflokksins, um þá brotlendingu að flokkur hans var með aðeins 0.,4 prósent fylgi.

Glúmur er einlægur í lokauppgjöri sínu. Hann ætlar ekki lengur að feta slóð föður síns, Jóns Baldvins Hannibalssonar og afa, Hannibals Valdimarssonar, sem báðir unnu glæsta sigra í stjórnmálum. Öll Fréttin: Glúmur viðurkennir brotlendingu: „Mér hefur mistekist hrapallega í minni fyrstu pólitísku orrustu“
Öll Fréttin: Glúmur viðurkennir brotlendingu: **„Mér hefur mistekist hrapallega í minni fyrstu pólitísku orrustu“**

Ingi útilokar kosningasvindl en hættir sem formaður: „Allar vangaveltur um slíkt er bara bull“

Ingi Tryggvason, formaður yfirkjörstjórnar í Norðvesturkjördæmi, ætlar ekki að gefa kost á sér aftur.

Í viðtali við Mannlíf segir hann að kjörstjórn Norðvesturkjördæmis hafi borist ábending frá Landskjörstjórn, morguninn eftir að lokatölur höfðu verið tilkynntar. Ábendingin var sú að litlu hefði munað í tveimur kjördæmum í sambandi við uppbótarmenn og í kjölfarið hafi kjörstjórnin fundað í hádeginu og farið í að telja atkvæðin aftur.

Í kjörstjórn Norðvesturkjördæmis sátu Ingi Tryggvason formaður, Bragi Rúnar Axelsson, Katrín Pálsdóttir, Ingibjörg I. Guðmundsdóttir og Guðrún Sighvatsdóttir.

Þegar Ingi var spurður út í innsigli sem kjörstjórn er skylt að nota sagðist hann halda að betra væri að leggja áherslu á að læsa herbergjunum.

,,Það er spurning hvort fólk viti það hvað felst i innsigli,‘‘ sagði Ingi og bætti við að ef einhver ætlaði sér inn í herbergið kæmi innsigli ekki í veg fyrir það. Enda væri um límmiða að ræða sem auðvelt væri að taka af og setja aftur á.

Öll fréttin: Ingi útilokar kosningasvindl en hættir sem formaður: **„Allar vangaveltur um slíkt er bara bull“**

„Það sem gerist er að allt í einu voru fleiri seðlar heldur en voru skráðir í byrjun,“ segir einn umboðsmannana sem var viðstaddur í Norðvesturkjördæmi um kosningahelgina.

Margar spurningar hafa vaknað eftir að töluverðar beytingar urðu á úrslitum eftir að atkvæði voru talin aftur í Norðvesturkjördæmi.

Ræddi Mannlíf við umboðsmanninn, sem vill ekki láta nafn síns getið, og rekur hann röð mistaka sem áttu sér stað. Hann tekur einnig fram að engir umboðsmenn hafi verið viðstaddir fyrir pírata eða framsóknarflokkinn.

Umboðsmaðurinn segir að öll gögnin hafi verið innsigluð í upphafi talningar en í lok dagsins þegar skilið var við gögnin hafi ekki verið gengið frá þeim eins og reglur segja til um. Þá hafi margir getað nálgast gögnin. Þá hafi einhver „vafaatkvæði“ verið metin gild.

Þetta er skipherra Gæslunnar sem sendur var í leyfi – Meint kynferðisleg áreitni til rannsóknar

Skipherrann sem leystur hefur verið frá störfum tímabundið hjá Landhelgisgæslunni heitir Thorben Jósef Lund. Rannsókn er hafin innan Gæslunnar á meintri kynferðislegri áreitni skipherrans gagnvart tveimur konum sem vinna um borð í varðskipinu Týr.

Thorben tók við skipherrastöðu sinni á Týr ásamt öðrum skipherra í fyrra en alls eru þrír skipherrar við störf hjá Gæslunni. Ekki hefur Landhelgisgæslan viljað staðfesta að Thorben sé hinn meinti brotamaður og þannig losa hina skipherrana úr snörunni en samkvæmt áreiðanlegum heimildum Mannlífs er það Thorben sem hefur verið leystur frá störfum á meðan rannsókn stendur yfir.

Blaðamaður Mannlífs spurði forsvarsmenn stéttarfélaga bæði meintra þolenda og meints brotamanns um viðbrögð við fréttum um málið en báðir aðilar neituðu að tjá sig. Formaður stéttarfélags þolendanna sagði þó að félagið fordæmdi allt ofbeldi, kynferðislegt sem og annað ofbeldi.

Ekki hefur tekist að ná sambandi við Thorben Lund né aðra skipherra Landhelgisgæslunnar við gerð þessarar fréttar.

Fréttin: **Þetta er skipherra Gæslunnar sem sendur var í leyfi – Meint kynferðisleg áreitni til rannsóknar**

Guðmundi afar brugðið í Íslandsbanka: „Ég fór sjálfur inn í humátt á eftir honum“

Guðmundur segir frá samskiptum sínum við manninn inni á spjallsvæði Sósíalistaflokksins á Facebook. Færsluna kallar hann „Örsaga úr landi tækifæranna“ og við skulum gefa Guðmundi orðið:

„Eldri maður sem gekk við hækju sótti Íslandsbanka núna í morgunsárið. Hann sem var snyrtilegur en illa skýldur fyrir kuldanum, húkti þarna undir húshorni í norðanáttinni þar til að bankinn opnaði. Ég fór sjálfur inn í humátt á eftir honum þegar bankinn opnar, hljóp útúr hlýjum bílnum rétt í því þegar Gunnar Smári er að ljúka máli sínu á bítinu. Ég lenti svo fyrir aftan þennan „ósýnilega“ mann hjá gjaldkeranum,“ segir Guðmundur og heldur áfram:

„Hann talaði frekar hátt vegna heyrnaskerðingar og bað um stöðuna á reikningnum. Hann taldi að hann ætti að eiga um 3.000 kr, ef hann hefði reiknað rétt. Gjaldkerinn sagði honum að hann ætti heilar 13.000 kr inni á kortinu, og maðurinn gladdist mikið við þessar óvæntu fréttir. Hann bað um að fá 5.000 kr. og tjáir gjaldkeranum að þetta væri mjög óvænt, hann kæmist þá í búdina.“

Öll fréttin: **Guðmundi afar brugðið í Íslandsbanka: „Ég fór sjálfur inn í humátt á eftir honum“**

Orðrómur

rt@man.is

Hjördís er komin aftur



Fréttakonan **Hjördís Rut Sigurjónsdóttir** er óvænt komin heim eftir að hafa dvalið langdvölum í Svíþjóð. Hjördís er strax komin í vinnu hjá Sjónvarpinu þar sem hún fer á kostum sem fyrr. Fyrir Svíþjóðardvölina hafði hún starfað á Fréttablaðinu, RÚV og ritstýrt Nýju lífi, svo eitthvað sé nefnt.



Hjördís á ekki langt að sækja bakteríuna því hún er dóttir **Sigurjóns Magnúsar Egilssonar**, fyrrverandi ritstjóra og bróðurdóttir **Gunnars Smára Egilssonar**, þess þaulreynda fjölmiðlamanns. Það er mikill fengur að því fyrir RÚV að fá hana aftur til starfa ...



Steingrímur sauðfjárbóndi



Steingrímur J. Sigfússon, fráfarandi forseti Alþingis, er alsæll með að vera hættur þingmennsku og þar með laus við argaþrasið. Hann nýtur þess að klífa fjöll og stunda útivist þegar amstrið er að baki. Streingrímur er frá Gunnarsstöðum í Þistilfirði þangað sem hann hefur gjarnan leitað í frið og ró. Á næstunni liggur leið hans einmitt þangað um hríð. Hann hefur tekið að sér að leysa af sem sauðfjárbóndi og verður á Gunnarsstöðum fram í nóvember að gæta sauðfjár á meðan bóndinn er til lækninga ...

Tapsár Vilhjálmur



Eftir alþingiskosningarnar eru margir smáðir og í sárum eftir að vera hafnað. Einn sá reiðasti er **Vilhjálmur Bjarnason**, *fyrrverandi alþingismaður Sjálfstæðisflokksins, sem hefur verið hent til og frá eins og heypoka fyrir undanfarnar alþingiskosningar. Meðal annars var hann færður niður lista í þágu* **Bryndísar Haraldsdóttur**, *sem var færð í annað sæti listans á eftir* **Bjarna Benediktssyni** *formanni. Vilhjálmur líkti Bryndísi við flaðrandi tík í Mogganum. Hún tók árásinni með stóískri ró og upplýsti að hún elskaði hunda ...*





Glúmur og pabbi



Glúmur Baldvinsson *er einn þeirra sem vakti mesta athygli í kosningabaráttunni. Að hluta til var það vegna þess hve undarlegur hann var í kappræðum em einnig vakti kolsvartur húmor hans athygli. Sem kunnugt er brotlenti framboð hans eftirminnilega með um 0,4 prósent fylgi. Nú hefur Glúmur boðað framboð sitt til borgarstjórnar þar sem hann fer fram fyrir hönd karla sem hafa lent í klóm femínista. Ekki er talið óhugsandi að faðir hans,* **Jón Baldvin Hannibalsson,** *fyrrverandi ráðherra, telji sig eiga erindi á þannig lista ...*



Miklu meira en bara ódýrt



ViAir 12V loftdælur
í miklu úrvali



Hjólafesting
á bíl
frá 4.995



Viðgerðar-
kollur



Jeppatjakkur
2.25T 52cm
19.995

Vélagálgi 2T



Viðgerðarbretti
4.895



Hjólatjakkur
2T m/tösku
4.795



1.999
Álskóflur



9.985
Vélastandur 500kg



AirBrush
loftdæla
19.995



6T Búkkar
605mm Par
9.999



frá 1.495
Startkaplar



4.995
Hleðslutæki 12V 6A



39.995
Verkfæraskápur
á hjólum



99.999
Verkfæraskápur
á hjólum m/verkfærum



frá 795
Mikið úrval af
verkfæratöskum



Steðjar í
miklu úrvali



7.995
1/2 Toppasett



3.995
1/4 Toppasett



Vice Multi
angle
6.985



14.995
1/2+1/4
Toppasett Kraft-
mann 94stk



5.995
Verkfærasett
108 stk



4.995
Skrall-lyklar 8-17

Fjöltengi í miklu úrvali,
1.5M/3M/5M 3/
4/5/6/8 tengla





15.995
Ranamyndavél

Bensínbrúsar í miklu úrvali





Verðmæta-
skápar
frá 5.995



9.999
Kælibox 26L 12v/230v





Hunda-
festingar

Lyklabox
í miklu
úrvali

4.995
Verkfærasett



1.995
Burstasett í borvél



Lím-
byssur
frá 995



Vasaljós og lugtir,
yfir 30 gerðir



13.995
Flísasög 80mm

Vindsængurpumpur



frá 1.995



9.999
Silverline LI-ion
18V hleðslubor-
vél 13mm



1.995
Tjaldstæðatengi

Hitablásarar

Fjölsög
Höfftech
5.999



Rafmagnsvírtalíur
í miklu úrvali

Útskurðarsett

24.995
Súluborvél 350W

19 .995
Metabo
KS216 bútsög

Garðverkfæri í miklu úrvali

Myndlistavörur í miklu úrvali inn á:

Listverslun.is

Framúrskarandi fyrirtæki

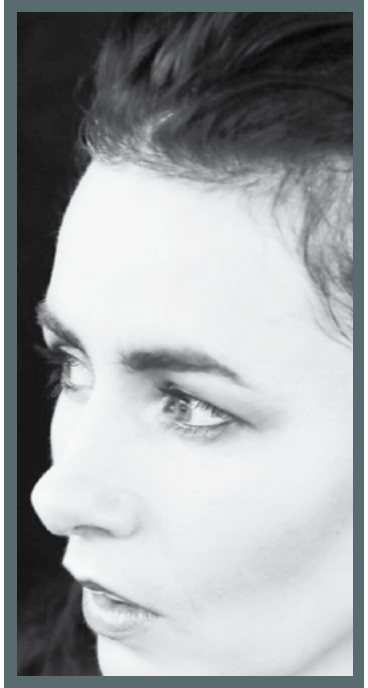
Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is

Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

Innlent
NEYTENDAMÁL

Texti / Gunnhildur Kjerúlf Birgisdóttir



Neytandi vikunnar: Rakel Garðarsdóttir

„Lesstólinn í stofunni notaði langafi minn við miðilsstörf“

Rakel kaupir helst ekki húsgögn

Rakel Garðarsdóttir er framleiðandi hjá leikhópnum Vesturport, aktívisti og stofnandi og framkvæmdastýra samtakanna Vakandi. Vakandi eru samtök sem vinna ötult að vitundavakningu um sóun matvæla. Rakel er sömuleiðis stofnandi og eigandi húðvörumerkisins Verandi. Verandi framleiðir hágæða húð- og hárvörur, en til framleiðslunnar endurvinnur og endurnýtir fyrirtækið hráefni sem falla til við aðra framleiðslu, sem annars yrði hent. Fyrirtækið notar einungis hráefni sem eru skaðlaus umhverfinu og líkamanum við framleiðslu vara sinna og leggur sitt á vogarskálarnar við að sporna gegn offramleiðslu og sóun. Rakel er Neytandi vikunnar í helgarblaði Mannlífs.

Hvar kaupir þú eða fjölskylda þín helst inn mat og rekstrarvörur til heimilisins og hversu hár er sá kostnaður að jafnaði á mánuði?

Við verslum til skiptis í þessum helstu verslunum: Bónus, Nettó og Krónunni. Kjöt kaupum við alltaf í Kjöthöllinni og fiskinn hjá Fúsa. Það er mismunandi hverju við erum að eyða – en það er alltof mikið, þar sem matvöruverð á Íslandi er fáránlega hátt.

Hvaða aðferðum beitir þú til að nýta mat sem best?

Við reynum að kaupa inn bara það sem okkur vantar og það sem við ætlum að borða. Svo erum við dugleg að nýta afganga, t.d daginn eftir í hádegsmat eða í kvöldmat. Ég elska súpur og þar er alveg fullkomið að henda allskyns grænmeti sem er kannski farið að slappast í þær. Svo frysti ég nánast allt og reyni að vera dugleg að muna eftir því.

Hvert er þitt helsta sparnaðarráð?

Að reyna að forðast freistingar.

Er allt rusl flokkað heima hjá þér? Ef svo er, hvaða verklag hefur reynst þér eða fjölskyldu þinni best til að tryggja að allt rusl sé flokkað?

Já ég flokka allt – blöð, plast, gler, kerti og svo framvegis. Ég fer framhjá grenndargámi á hverjum degi og kippi með mér í hann því sem þangað á að skila. Í vinnunni minni eru svo tunnur fyrir batterí og perur sem ég nota líka, dósirnar fara í Skátana og það tau sem ekki fær framhaldslíf hjá vinum og vandamönnum fer í Rauða krossinn.

Hvaða hreinsiefni eru notuð heima hjá þér?

Ég nota bara efni sem eru ekki skaðleg heilsu manna og umhverfinu – vel þau mjög vandlega og vel og reyni að nota sem allra minnst af þeim.

Kaupir þú helst ný eða notuð húsgögn?

Það fer eftir hvað það er. Ég kaupi nú afar sjaldan húsgögn – en sófa og rúm hef ég keypt nýtt. Öðru er svona safnað héðan og þaðan. Borðstofustólarnir eru úr leikmynd Vesturports, stofuborðið var í geymslu hjá vinum okkar og við pússuðum það upp, lesstóllinn í stofunni er stóll sem langafi minn notaði við miðilsstörf og við létum bólstra upp á nýtt – þannig að þetta er svona allskyns bland.

Átt þú bíl? Hve miklu eyðir þú að jafnaði í samgöngur á mánuði?

Við eigum svona bíl sem keyrir á rafmagni og bensíni – þannig að dagsdaglega erum við bara á rafmagninu en ef við förum lengri leiðir þá er það því miður bensín... dreymir um að fá mér Teslu sem er alfarið á rafmagni.

Leggur þú fyrir? Ef svo er, í hvaða formi er sparnaðurinn?

Nei, ég legg ekki fyrir. Ætti líklegast að gera það.

Hvernig finnst þér verðlag á Íslandi?

Það er fáránlega dýrt – það er allt rosalega dýrt hér, sem er miður.

Ert þú með fasteignalán? En önnur lán?

Já, er með fasteignalán – engin önnur.

Hvaða breytingu myndir þú vilja sjá sem neytandi?

Ég myndi vilja sjá mun lægra vöruverð og mun meira af íslenskum matvælum. Svo finnst mér að það ættu að vera mun strangari reglur með merkingar á vörum sem eru skaðlegar fyrir okkur og umhverfið – og helst bara ekki sjá þær vörur í íslenskum verslunum.

Er eitthvað annað sem þú vilt koma á framfæri að lokum?

Hvet alla til að vera meðvitaðir neytendur og deila með okkur í Vakandi á feisbókinni hugmyndum og ráðum um það hvernig við getum nýtt matinn okkar betur og dregið úr sóun.



Nýja kynslóðin í sturtuklefum!

Engar skrúfur,
ekkert sílikon!



Fast-fix sturtuklefi með smellukerfi
80x80 cm og 90x90 cm
*blöndurnartæki seld sér

Ármúli 31 | 588 73 32 | i-t.is

Mán - Fim 9-18 | Fös 9-17 | Lau 11-14

INNRÉTTINGAR & TÆKI

Baksýnisspegillinn

ATLI HELGASON

„Í næstu andrá stóð ég yfir Einari vini mínum látnum“

– Atli lögfræðingur myrti í Öskuhlíð og faldi líkið



Fá morðmál hafa vakið meiri athygli og óhug hin seinni ár en þegar Atli Helgason lögfræðingur varð Einari Erni Birgissyni, viðskiptafélaga sínum, að bana í Öskjuhlíð 8. nóvember árið 2000. Hann ók með líkið suður á Reykjanes þar sem hann faldi það í hraunsprungu og máði vandlega út öll vegsummerki eftir verknaðinn.

Einar og Atli höfðu þekkst um árabil en endurnýjuðu kynni sin snemma árs 2000 og ákváðu að hefja samstarf við verslunarrekstur á Laugavegi. „Reksturinn var ómögulegur án Einars og ég sat einn að skuldbindingum sem voru mér algjörlega ofviða. Um leið og ég varð
Einari að bana undirritaði ég mitt eigið gjaldþrot,“ viðurkenndi Atli lögmaður í viðtali eftir morðið.

„Við stöndum öll ráðþrota frammi fyrir þessu og skiljum ekki hvað hefur getað gerst. Einar Örn er ekki maður þeirrar gerðar að hann láti sig hverfa á þennan hátt. Það er óhugsandi.“
Þetta sagði Atli hins vegar skömmu eftir hvarf Einars Arnar. Atli myrti Einar Örn með því að berja hann ítrekað með hamri í höfuðið 8. nóvember árið 2000. Árásin átti sér stað í Öskjuhlíð.

Atli hefur viðurkennt hann hafi verið sturlaður af kókaínneyslu á þeim tíma sem hann drap Einar og kom honum fyrir í skotti bifreiðar. Talið var að Einar hafi jafnvel verið með lífsmarki á þeirri stundu.
Atli tjáði sig við fjölmiðla og furðaði sig á hvarfi vinar síns. Síðar tók Atli þátt í leitinni að Einari vini sínum, sat fundi með fjölskyldunni og furðaði sig á hvarfinu í samtali við Eirík Jónsson á DV. Þjóðin var slegin óhug þegar hinn ungi, reglusami dugnaðarforkur hvarf sporlaust og buðust ótal Íslendingar til að taka þátt í leitinni.



Dularfullt hvarf Einars Arnar Birgissonar:

Stend á gati og hugsa í hringi

– segir meðeigandi hans í GAPE Collection

Hlaut uppreist æru

Fjölskylda Einars heldur því fram að Atli hafi aldrei sýnt í verki að hann sjái eftir að hafa myrt Einar. Atli sat í fangelsi í níu ár vegna morðsins. Birgir Örn Birgis faðir Einars sagði í viðtali árið 2016: „Hann hefur aldrei nokkurn tíma gert eitt eða neitt til að sýna iðrun. Mér finnst það bara vera í beinu framhaldi af því hversu útsmoginn hann var á meðan þetta var að ganga yfir.“

Morðið á Einari er eitt þekktasta sakamál sem upp hefur komið hér á landi. Atli hefur frá því að morðið var framið verið áberandi í fjölmiðlum. Hann var talsmaður fanga og var margsinnis á síðum blaðanna vegna þessa. Þá hefur hann farið í viðtöl til að ræða um morðið á Einari.

Við stöndum öll ráðþrota frammi fyrir þessu og skiljum ekki hvað hefur getað gerst. Einar Örn er ekki maður þeirrar gerðar að hann láti sig hverfa á þennan hátt. Það er óhugsandi.“

Atli var dæmdur í 16 ára fangelsi fyrir manndrápið og var sviptur lögmannsréttindum sínum. Lögmaðurinn fékk uppreist æru árið 2016. Það sama ár lagði hann fram beiðni um að fá lögmannsréttindi sín aftur. Hann dró síðan beiðnina til baka og sagði þá ákvörðun byggja á að hann hefði endurvakið þjáningar aðstandenda Einars. Hann ákvað svo að sækja um réttindin að nýju.

Vinirnir

Atli og Einar Örn voru viðskiptafélagar og opnuðu saman tískuverslunina GAP Collection á Laugavegi 7. Einar átti 80 prósent í fyrirtækinu en Atli 20 prósent.

Vinirnir kynntust í gegnum knattspyrnuna. Atli var fyrirliði Víkings þegar Einar Örn hóf að leika þar með meistaraflokki og var fyrirmynd allra ungra drengja í félaginu. Úr Víkingi lá leið Einars í Val, þaðan í Þrótt og svo til norska 1. deildarliðsins Lyn í Ósló þar sem Einar lék eina leiktíð. Eftir heimkomuna frá Noregi gekk Einar Örn til liðs við KR.

Einar Örn er sagður hafa verið glaður í bragði síðdegis þann 7. nóvember árið 2000 þegar hann kvaddi starfsfólk sitt í GAP Collection. Daginn eftir mælti hann sér mót við atla en sá síðastnefndi bað vin sinn um aðstoð vegna bilaðs ökutækis. Ekkert spurðist til Einars eftir þennan dag og Atli einn til frásagnar um atburðarásina. Hundruð manna og kvenna leituðu Einars og öll þjóðin fylgdist með.

Atli segir að þeir Einar hafi rætt um fjármál og það hafi soðið upp úr. Þá hafi Atli slegið hann með hamri í höfuðið. Atli hefur haldið fram að hann hafi eftir höggin þungu reynt hjartahnoð og að blása lífi í Einar. Áverkar á líkinu voru miklir, sérstaklega á höfði. Í fangelsisdómi yfir Atla kom þetta meðal annars fram:

„Árás ákærða var ofsafengin og sló hann Einar Örn fjórum sinnum í höfuðið með hamri og hefur vilji ákærða á þeirri stundu verið styrkur og einbeittur. Eftir það ákvað ákærði að leyna atburðinum og losaði sig við það, sem hann taldi sönnunargögn. Eftir játningu ákærða 15. nóvember sl. hefur hann skýrt greiðlega frá atburðum. Dómurinn telur engar refsilækkunarástæður vera fyrir hendi hjá ákærða. Hann ber fulla refsiábyrgð á gerðum sínum.“

Að endingu játaði Atli á sig morðið og benti lögreglu á líkið. Líklega hefur Einar verið nýlátinn eða með lífsmarki þegar Atli losaði sig við líkið í Arnarseturshrauni ekki langt frá Grindavík.

Með þessum orðum lýsti Atli andartakinu örlagaríka:

„Eitt andartakið hlógum við Einar saman eins og okkar var gjaman háttur, enda var allt í lukkunnar velstandi, eftir því sem við vissum best. í næstu andrá stóð ég yfir Einari vini mínum látnum. Það hafði gerst af mínum völdum.“

Víðtæk leit

Þegar Atli var í viðtali beðinn um að lýsa Einari vini sínum hafði hann þetta að segja:

„Einar Örn var strákur sem var alltaf í góðu skapi og vildi öllum vel, kannski gekk hann stundum of langt í því að þjóna öðrum. En hann var ofboðslega skemmtilegur og gerði grín að öllum, líka sjálfum sér. Hann var mjög myndarlegur en fór mjög varlega í umgengni við konur og var síður en svo neinn kvennabósi og mjög heiðarlegur í öllum sinum samskiptum.“

Atli tók þátt í víðtækri leit sem fjölskylda og vinir Einars skipulögðu ásamt björgunarsveitum og lögreglu. Þá mætti hann einnig á bænastundir og fór í viðtöl við fjölmiðla. Þar lýsti hann yfir djúpum áhyggjum vegna vinar síns. Sex dögum síðar var hann handtekinn og framkvæmd húsleit á heimili hans. Þar fundust blóðug föt. Þá kom einnig í ljós að símar þeirra höfðu verið á sama svæði á Suðurnesjum. Atli var kominn út í horn og játaði morðið en hafði í fjölmiðlum látið hafa þetta eftir sér meðan leitin stóð:

„Einar hringdi í mig klukkan rétt rúmlega tíu á miðvikudagsmorguninn og sagðist þá vera á leiðinni til min; yrði kominn innan fimm mínútna. Síðan hef ég ekki heyrt frá honum.“

Atli viðurkenndi að í kjölfarið morðsins hafi sjálfsmorðshugsanir sótt á hann en hann hafi kosið að lifa og takast á við afleiðingar gerða sinna. Hann lýsti því síðar hvernig hann ánetjaðist fíkniefnum, hvernig neyslan gerði hann að morðingja. DV fjallaði ítarlega um ævi, bakgrunn og uppvöxt Atla. Birtist hún hér að mestu óbreytt.

Árið 1967 fluttu ung hjón með þrjú börn vestan af Holtsgötu inn í nýbyggt raðhús við Sæviðarsund. Þetta sama ár fæddist þeim fjórða barnið sem var þriðji sonurinn og var skírður Atli Guðjón Helgason. Húsbóndinn vann í Landsbankanum en húsmóðirin sinnti stækkandi barnahópnum sem að lokum taldi sex börn. Þarna ólst Atli Guðjón upp við ástríkt uppeldi í miðjum stórum systkinahópi. Í hverfinu var mikið af barnafjölskyldum á þessum tíma, þetta var útjaðar borgarinnar og þarna bjó unga fólkið. Kjölfestan í leik og starfi barnanna í hverfinu var knattspyrnufélagið Þróttur en völlur félagsins og höfuðbækistöðvar eru steinsnar frá heimili Atla.

Atli gekk í Langholtsskóla og var skólaganga hans án stórtíðinda en þegar hann var þrettán ára haustið 1980 varð stórfjölskyldan í Sæviðarsundinu fyrir fyrsta stóra áfallinu. Elsti bróðir Atla lést með sviplegum hætti aðeins 25 ára að aldri og lét eftir sig eiginkonu og eitt barn. Dauða hans bar að með þeim hætti að lögreglan veitti bil hans eftirför vestur Skúlagötu að næturlagi seint í september. Á móts við afgreiðslu Akraborgarinnar snarbeygði bíll hans og ók beint fram af bryggjunni. Kafari fann bílinn 15–20 metra frá bryggju með allar hurðir læstar og ökumanninn látinn. Við þetta áfall segja kunnugir að fjölskyldan hafi dregið sig inn í skel og ekki náð að vinna úr sorginni með þeim hætti sem nú er gert.

Atli leit mjög upp til bróður síns sem var snjall knattspyrnumaður og honum góð fyrirmynd á flestum sviðum. Fjölskyldan hélt áfram lífsbaráttu sinni en næsta áfall var mjög skammt undan þegar heimilisfaðirinn lést snögglega með sviplegum hætti á heimili fjölskyldunnar í lok október 1984. Fráfall hans kom eins og reiðarslag bæði fyrir fjölskylduna og félaga hans og varpaði skugga yfir fjölskylduna sem hefur haft áhrif á hana til þessa dags.

Þrátt fyrir þessi áföll hélt Atli sínu striki í námi og lauk stúdentsprófi frá Fjölbrautaskólanum í Breiðholti vorið 1987. Hann hafði æft knattspyrnu með Þrótti í sínu heimahverfi en nú skipti hann um félag og gekk til liðs við Víking. Það er mál manna sem þekktu Atla og umgengust hann á þessum árum að hann hafi verið einbeittur glaðvær félagi sem átti velgengni að fagna i leik og starfi. Hann var félagslyndur og opinskár og enginn virðist hafa orðið var við í fari hans áhrif þeirra áfalla sem á fjölskyldunni höfðu dunið.

Velgengnin

Eftir stúdentspróf settist Atli á skólabekk í Háskóla íslands og lærði lögfræði. Hann æfði stíft með Víkingi, varð fyrirliði liðsins og leiddi það til sigurs í Íslandsmeistarakeppni árið 1991. Á þessum árum var Atli í sambúð með unnustu sinni og þau eignuðust saman barn 1989. Atli útskrifaðist úr lögfræðinni vorið 1993. Eftir útskrift réðst hann til starfa á lögmannsstofu Atla Gíslasonar, nafna síns og félaga úr Víkingi, sem var meðal þekktra stuðningsmanna liðsins.

Þeir sem störfuðu við hlið hans í knattspyrnunni segja hann hafa verið vinmargan og lífsglaðan mann sem var gæddur talsverðum leiðtogahæfileikum og var auk þess góður knattspyrnumaður. Atli skipti um íþróttafélag árið 1994 og gekk til liðs við Val og lék þar til ársins 1997 þegar hann lagði fótboltaskóna á hilluna.

„Þegar ég hugsa um þig líður mér vel“

Atli Helgason var dæmdur í 16 ára fangelsi fyrir manndráp í maí 2001. Hann var þá einnig sviptur málflutningsréttindum. Atli sat inni í tíu og hálft ár og lauk afplánun 2010.

„Ég neita því ekki að fyrsta eina og hálfa árið eftir þennan voðaatburð var líf mitt hreint helvíti,“ sagði Atli í samtali við DV þar sem hann ræddi verknaðinn og bætti hann því við að hann vildi ekki vorkunn.

Atli losnaði af Litla-Hrauni 2009 og fór þaðan á Vernd. Í frétt á RÚV var sagt að hann hefði starfað sem lögmaður frá árinu 2010 en hann var sviptur málfluttningsréttindum árið 2001 vegna morðsins. Samkvæmt frétt Vísis hóf Atli störf hjá Versus lögmönnum árið 2011 og var um tíma eini eigandinn. Í lok árs 2015 hlaut Atli svo uppreist æru og telst nú vera með óflekkað mannorð í skilningi laga. Hann hefur ekki fengið lögmannsréttindi sín aftur.

Atli tók virkan þátt í leitinni að Einari áður en hann var handtekinn fyrir morðið á sínum tíma og mætti í minningarathöfn um hann. Birgir Örn Birgisson, faðir Einars, sagði í Fréttablaðinu að morðið hafi haft ómælanleg áhrif á fjölskyldu hans.

„Atli hefur aldrei sýnt nokkra iðrun til okkar í þessu sambandi. Við höfum aldrei heyrt í honum. Hann hefur aldrei nokkurn tíma gert eitt eða neitt til að sýna iðrun. Mér finnst það bara vera í beinu framhaldi af því hversu útsmoginn hann var á meðan þetta var að ganga yfir,“ sagði Birgir Örn.

Birgir Svan Birgisson, bróðir Einars, ræddi þennan erfiða tíma opinberlega í fyrsta sinn við Helgu Arnardóttur í þættinum Mannshvörf. Þar sagði Birgir: „Það er bara staðreynd með þennan mann. Það er sama við hvern þú talar. Það var ekki einn illan blett á honum að finna.“Einari hefur af fjölskyldu, vinum og kunningjum verið lýst sem einstöku ljúfmenni. Báðir foreldrar hans eru látnir og sagði Birgir, faðir Einars, í viðtali árið 2016 að fjölskyldan myndi ekki fyrirgefa Atla.

„Þetta hafði gríðarleg áhrif á hana mömmu mína. Blessuð sé minning hennar,“ sagði Birgir jafnframt.

Aldís Einarsdóttir, móðir Einars lýsti syni sínum með þessum orðum í Íslandi í dag eftir að í ljós kom að elskulegur sonur hennar hafði verið myrtur

„Einar er mjög ljúfur og elskulegur drengur og það getur engum þótt annað en vænt um hann.“

Þá skrifaði unnusta Einars í minningargrein: „Þegar ég hugsa um hversu fallega þú kvaddir mig um morguninn líður mér vel. Þegar ég hugsa um þig líður mér vel. En þetta er svo sárt, ástin mín, og ég sakna þín svo mikið. Ég reyni eins og ég get að halda aftur af reiðinni. Ég veit þú vilt að ég sé sterk og dugleg. Ég ætla að vera sterk og dugleg en þú verður að hjálpa mér. Vertu alltaf hjá mér. Mig langar svo að finna fyrir þér. Lofaðu mér því að koma til mín á hverju kvöldi og kyssa mig góða nótt.“

Tímalína – Morðið á Einar Erni Birgissyni



7. nóvember
Einar Örn kveður starfsfólk sitt í GAP Collection síðdegis, glaður í bragði. Einar Örn leikur handboltaleik meö gömlum félögum í Valsheimilinu. Félagamir skreppa á krá á eftir.

8. nóvember
Einar Örn sefur fram eftir þar sem hann haföi verið að fylgjast með bandarísku forsetakosningunum í sjónvarpinu um nóttina. Mælir sér mót við Atla félaga sinn. Hringir einnig í verslunina og segist koma þar við um hádegi eftir fund með Atla. Einar Örn hverfur og umfangsmikil leit hafin fyrir tilstilli vina og fjölskyldu.

9. nóvember
Bifreið Einars Arnar finnst snemma morguns við Hótel Loftleiðir. Bifreiðin var ekki þar klukkan þrjú nóttina áður þegar leitarmenn fóru um bílastæðin.

10. nóvember
Atli Helgason tjáir sig í viðtali við DV og er harmi sleginn yfir hvarfi félaga síns. Björgunarsveitir og vinir Einars Arnar leita víðs vegar um höfuöborgarsvæðið.

14. nóvember
Atli Helgason handtekinn á heimili sínu og færður tll yfirheyrslu. Grunaður um að vera viðrifinn hvarf viðskiptafélaga síns.

16. nóvember
Einar Örn finnst látinn. Atli Helgason játar.

Æviferill Atla Helgasonar í hnotskurn



7.mars 1967
Fæðist í Reykjavík.

september 1980
Missir bróður sinn á voveiflegan hátt.

31 nóvember 1984
Missir föður sinn.

1987
Stúdent frá Fjölbrautaskólanum í Breiðholti.

1987
Fer úr Þrótti til Víkings.

1989
Eignast barn.

september 1991
Leiðir Víking til sigurs á Íslandsmeistaramótinu í knattspyrnu.
september 1991: Ásgeir Elíasson velur hann í landsliðshópinn. Hann kemst þó ekki í liðið.

1993
Yfirgefur herbúðir Víkings og gengur til liðs við Val.

1993
Útskrifast sem lögfræðingur frá Háskóla Íslands.

1993
Hefur störf á lögmannsstofu Atla Gíslasonar.

1996
Hættir störfum hjá lögmannsstofu Atla Gíslasonar 1996. Fer í meðferð vegna fíkniefnaneyslu.

1999
Er bústjóri í dánarbúi Agnars W. Agnarssonar sem Þórhallur Ölver Gunnlaugsson banaði á Leifsgötu 16. júlí 1999.

Sumarið 2000
Er lögmaður Einars Arnar Birgissonar þegar samningi hans við KR er rift í október.

2000
Verslun Atla og Einars Arnar, GAP Collection, opnuð 8. nóvember.

2000
Er valdur að dauða Einars Arnar Birgissonar 14. nóvember.

2000
Handtekinn af lögreglunni, grunaður um aðild að hvarfi Einars Arnar 16. nóvember.

2000
Játar að hafa banað Einari Erni.

maí 2001
Dæmdur í 16 ára fangelsi.

2001
Segir frá því í viðtali í bók hvernig neysla eiturlyfja hafi breytt honum í morðingja.

2003
Sendir opið bréf í DV og gagnrýnir refsikerfið.

2004
Segir í viðtali við DV að fyrsta eina og hálfa árið hafi verið hreint helvíti á Litla Hrauni.

2004
Svarar spurningu dagsins á DV og segir enga stefnu vera í fangelsismálum. Hún snúist aðeins um refsivist. Atli tjáði sig ítrekað við fjölmiðla á þessum árum sem talsmaður fanga.

2005
Fær dagsleyfi úr fangelsi og fer í jarðarför og kaupir ís með fjölskyldunni.

2010
DV greinir frá því að Atli sé laus úr fangelsi eftir níu ára vist á Hrauninu og sé kominn á Vernd.

2014
DV greinir frá því að Atli Helgason sé hluthafi í Versus lögmönnum.

2015
Fær uppreist æru.

2016
Sækir um lögmannsréttindi en hættir við.

2018
Fær lögmannsréttindi aftur.

Innlent
LEIÐARI

Flokkur undir fölsku flaggi

Eftir / Reyni Traustason

Framsóknarflokkurinn vann verðskuldaðan sigur í kosningunum sem eru að baki. Flokkurinn hefur undir stjórn Sigurðar Inga Jóhannssonar verið að staðsetja sig rækilega sem flokkur sem vinnur í þágu barna og beitir sér fyrir lýðheilsu fólks. Hvernig svo sem fortíð Ásmundar Daða Einarssonar er í stjórnmálum þá hefur hann sannað sig sem ráðherra hinna mjúku gilda. Hann hefur beitt sér fyrir réttindum barna af heilindum. Þá hefur hann látið sig málefni fanga varða og beitti sér fyrir úttekt á málum þeirra.

Verk Ásmundar Daða hafa orðið til þess að Framsóknarflokkurinn sem hafði yfir sér þann blæ að vera fyrst og fremst flokkur stóriðju og landbúnaðar hefur náð fótfestu í þéttbýlinu og hefur yfir sér áru góðmennsku. Verk Ásmundar lögðu grunninn að stórsigri flokksins. Sjálfstæðisflokkurinn er aftur á móti í kyrrstöðu sem er í sjálfu sér lýsandi fyrir illa upplýsta kjósendur hans. Fortíð Bjarna Benediktssonar formanns flokksins er mörkuð frændhygli og pólitískri spillingu. Flokkurinn var með sjávarútvegsráðherra sem var rækilega eyrnamerktur Samherja og lá undir grun um að ganga erinda þess fyrirtækis. Sjálfstæðisflokkurinn, sem kennir sig við frelsi einstaklingsins, hefur hegðað sér með allt öðrum hætti. Flokksgæðingar hafa raðað sér á ríkisjötuna og nærast á sameign fólksins í landinu. Spilltir fjölmiðlar á borð við Morgunblaðið og Viðskiptablaðið hafa staðið í áróðri fyrir flokkinn með árásum á andstæðinga flokksins og hálfsannleika. Einkaframtak er aftarlega í röðinni þar sem flokkurinn er annars vegar, Flokkurinn þykist styðja einkaframtakið en stendur vörð um Ríkisútvarpið og leyfir svo risanum að sjúga til sín auglýsingapeninga á kostnað frjálsra fjölmiðla. Flokkurinn hefur um árabil siglt undir fölsku flaggi. Frelsið hefur aðeins verið fyrir útvalda og ríkið hefur alið flokksmenn. Mörkin í íslenskri pólitík eru afar óljós. Yfirlýst stefna er allt annað en haldin stefna. Þeir segja svart en meina hvítt. Kjósendur eru svo eins og höfuðsóttarrollur í kjörklefunum og kjósa þann sem auglýsir mest og lýgur best. Vinstrið er í dag óljóst fyrirbæri. Ef litið er til VG þá hefur enginn hugmynd um að hver stefna þess flokks er. Öðrum þræði styðja flokksmenn stóriðju og subbulegt fiskeldi. Svo styður VG Sjálfstæðisflokkinn til áhrifa. Það er afleitt af flokki sem kennir sig við jöfnuð og náttúruvernd.



Katrín Jakobsdóttir er frábær leiðtogi en í slæmum félagsskap. Besta niðurstaðan nú yrði sú að hún og Sigurður Ingi tækju saman höndum um ríkisstjórn inn að miðju og til vinstri.

Katrín Jakobsdóttir er frábær leiðtogi en í slæmum félagsskap. Besta niðurstaðan nú yrði sú að hún og Sigurður Ingi tækju saman höndum um ríkisstjórn inn að miðju og til vinstri. Sjálfstæðisflokkurinn fengi þá hvíld og ráðrúm til að taka upp stefnumál sín um frelsi og einstaklingsframtak og leggja hinu falska flaggi sem hefur fylgt honum. Þar með yrði flokkurinn heiðarlegur á ný og í anda Jóns Þorlákssonar, besta formanns flokksins frá upphafi. Kjósendur hefðu þá skýran valkost og gætu treyst því að stefnunni yrði fylgt. En líklega er þetta allt saman borin von og Sjálfstæðisflokknum verður áfram hleypt að kjötkötlum almennings þar sem flokksmenn gogga upp í sig feitustu bitana, ropa og röfla um frelsi einstaklingsins.







Góð vika

Slæm vika

Yrsa Sigurðardóttir

Yrsu Sigurðardóttir rithöfundur átti góða viku. Hún er tilnefnt til Petrona verðlaunanna í Bretlandi sem veitt eru fyrir bestu norrænu glæpasöguna fyrir bókina sína Gatið. Yrsa hlaut þessi verðlaun árið 2015 fyrir Brakið og var einnig tilnefnd fyrir Aflausn í fyrra. Gatið kom út árið 2017 og hlaut mikið lof íslenskra gagnrýnenenda sem og erlendra. Meðal annars sagði gagnrýnandi Financial Times að Gatið væri „æsispennandi" og bætti við að „íslenskar nætur væru hvergi eins ógnvekjandi og í óhugnanlegum sögum Yrsu Sigurðardóttur."

Vera Knútsdóttir sagði á bókmenntir.is að Gatið markaði ákveðin þáttaskil í höfundarverki Yrsu og sýndi hvernig hún leitaðist við að þróa formið. Í Gatinu finnst umsvifamikill fjárfestir látinn í Gálgahrauni, á hinum forna aftökustað sem blasir við frá Bessastöðum. Barnaverndar yfirvöldum í Reykjavík er tilkynnt um lítinn dreng sem er aleinn og yfirgefinn í ókunnugri íbúð. Og fjórir vinir óttast að leyndarmál þeirra verði afhjúpað.

Að þessu sinni eru verk eftirtalinna höfunda tilnefnd til Petrona verðlaunanna: Anne Holt, Jørn Lier Horst og Thomas Enger, Håkan Nesser, Mikael Niemi Agnes Ravatn, auk Yrsu Sigurðardóttur. Vicotria Cribb þýddi Gatið.

Í umsögn dómnefndar um Petrona verðlaunin segir um bók Yrsu: „Gatið er fjórða bókin um barnasálfræðinginn Freyju og lögreglumanninn Huldar tvíeyki sem vill helst ekki vinna saman. Samband þeirra léttir á stundum stemninguna fyrir lesandanum, gefur færi á svörtum húmor inn á milli, jafnframt því sem þau eru hrifin hvort af öðru. Margslungin flétta bókarinnar snýst um brenglað siðferði og hefnd: upphafið er morð sem ber merki helgiathafnar á fornum aftökustað, Gálgakletti, en við rannsókn málsins afhjúpast langvarandi misnotkun en hræðilegum afleiðingum hennar er lýst af nærfærni. Höfundurinn hlaut Petrona verðlaunin fyrir Brakið árið 2015."

Ingi Tryggvason

Ingi Tryggvason, formaður yfirkjörstjórnar í Norðvesturkjördæmi, átti skelfilega viku.

Talning atkvæða í Norðvesturkjördæmi sættu mikillar gagnrýni, ekki síst eftir að atkvæðamagn allra flokka breyttist í endurtalningu og fimm jöfnunarþingmenn duttu út af þingi og aðrir fimm komu inn í staðinn.

Talningin hefur annars vegar verið kærð til lögreglu og hins vegar til kjörbréfanefndar Alþingis. Gunnar Örn Jónsson, lögreglustjóri hjá lögreglunni á Vesturlandi, vildi ekki tjá sig um rannsókn lögreglu. Það eina sem hann gæti staðfest væri að lögreglan hefði móttekið kæruna.

Karl Gauti Hjaltason, Miðflokksmaður kærði málið til lögreglu, en hann sagði á Facebook-síðu sinni, að myndin sýni að kjörgögn séu handónýt og endurtalningin að engu hafandi.

Magnús Norðdahl, oddviti Pírata, spyr hvernig kjósendur í þessu landi eigi að treysta lýðræðislegu ferli þegar kjörgögn eru ekki innsigluð eftir talningu, umboðsmenn lista ekki látnir vita af endurtalningu atkvæða. Þá var hann ósáttur við það að kjörgögnin hafi verið óinnsigluð geymd í opnum sal hótels í 6 klukkustundir milli talninga meðan talningafólk fór heim og bendir á að það hafi verið gestir hótelinu. Breytingar verða á fjölda ógildra og auðra atkvæða milli talninga.

Skoðun

Eftir / Hanna Björg Vilhjálmsdóttir

„Þvílík forréttindi að hlakka til hvers dags í starfinu sínu"



Dýrmætið okkar Vigdís Finnbogadóttir sagði einu sinni; „sjálfri finnst mér sjálfsvirðing vera grundvöllur allra gilda. Sjálfsvirðing og þekking á umgengnisreglum þjóðfélagsins, lýðræðisins, hlýtur að vera besta gjöfin að heiman og úr skólanum". Þetta er fallega skrifað hjá okkar konu, djúpvitur og gefandi sem hún er og auðvelt að taka undir hvert orð. Sjálfsvirðing er upphafið að þeirri manneskju sem við höfum að geyma. Allt okkar líf veltur á því hvernig við sjáum okkur sjálf, skiljum okkur og aðra, höfum mörk í samskiptum, berum virðingu fyrir sjálfum okkur, samferðafólki okkar og náttúrunni. Því ígrundaðri sem sjálfsmyndin okkar er, því skýrari sýn fáum við á lífið, finnum innri styrk, aukum vellíðan okkar og verðum farsælli manneskjur.

Allir nemendur ættu að fá þá gjöf í menntun sinni, að auka sjálfsvirðingu sína og verða þannig að heilsteyptari og hamingjusamari einstaklingum, virkari borgurum, með ríkari forsendur til lýðræðislegrar hugsunar. Eitt af grunngildum okkar er lýðræði, og það þarf að rækta og næra í gegnum skólakerfið. Lýðræðið er bæði hugsun, hegðun og aðferð sem við byggjum samskipti okkar og samfélag á.

Til þess að ná árangri með manngildismenntun að leiðarljósi má nota ýmsar aðferðir, en alltaf þarf að efla og þjálfa gagnrýna hugsun nemenda. Við erum líklega öll sammála um að aldrei áður hefur verið eins mikilvægt fyrir okkur að vera vopnuð og þjálfuð í gagnrýnni hugsun, hafsjórinn af upplýsingum sem á okkur dynur alla daga og mikið af flóðinu eru ósannindi, rangfærslur og útúrsnúningar. Þannig verður oft ómeðvituð inntaka fólks af allskyns drasli daglegt brauð, sem er óheillavænleg þróun fyrir okkur öll og grefur auk þess undan lýðræðinu. Gagnrýna hugsunin gerir okkur hæfari að taka ígrundaðri og siðlegri ákvarðanir í daglegu lífi auk þess sem við öðlumst réttsýnni viðhorf.

Það er bókstaflega mannbætandi að vera kennari

Kennslustofan þarf að vera öruggt rými og lýðræðislegt, þar sem kennari ber umhyggju fyrir nemendum sínum og þau upplifa sig hafa rödd og að á hana sé hlustað. Næmni fyrir fjölbreytileika og mismundandi bakgrunni nemenda er mikilvægt fyrir hvern kennara að hafa í farteskinu til að ná til þeirra og námið skili sér. Að beita gagnrýnni hugsun með opnu samtali, þar sem nemendur viðra skoðanir sínar og rökstyðja þær, er valdeflandi fyrir nemendur. Hugsunin verður skýrari, tengslin við innsæið sterkari og sköpunin meiri.

Menntakerfið gegnir lykilhlutverki í öllum samfélögum. Það ætti að vera forgangsmál stjórnvalda hverju sinni að efla, næra, styðja og vera bakhjarl skólakerfisins og stuðla þannig að vandaðri menntun sem skilar virkum, valdefldum einstaklingum, samfélaginu öllu til heilla.

Mín mesta lukka í lífinu er að hafa orðið kennari – þvílík forréttindi að hlakka til hvers dags í starfinu sínu, fá andlega næringu og geta haft jákvæð áhrif á hjartalag nemenda og hugmyndir þeirra er ómetanleg upplifun og reynsla.

Að starfið mitt sé mín lífsins hugmyndafræði, áhugamál og vettvangur sem þroskar mig og gerir að betri manneskju hvern dag.

Það er bókstaflega mannbætandi að vera kennari.

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

Husqvarna®

HÁ verslun ehf tók við umboði Husqvarna byggingavörum á Íslandi þann 11. júní.

- **Steinsagir**
- **Kjarnaborvélar**
- **Jarðvegsþjöppur**
- **Sagarblöð**
- **Kjarnaborar**



Husqvarna K970
15,5 cm sögunardýpt



Husqvarna K3600
Vökvasög
Sögunardýpt 27cm

Þjónustuverkstæði og varahlutir

HÁ VERSLUN

Víkurhvarfi 4 - 203 Kópavogur
Opið mán. - fös. kl. 8-17.
S. 588-0028
haverslun@haverslun.is
haverslun.is

Viðtal

ÁSA DÓRA FINNBOGADÓTTIR

Ása missti manninn í sjóslysi en á von á barni 49 ára

Texti / Svava Jónsdóttir
Myndir / Róbert Reynisson

„Ég átti bara eftir að faðma þig og kveðja"

Hún er 49 ára og á von á barni snemma á næsta ári; hún „ættleiddi" fósturvísi í Lettlandi. Ása Dóra Finnbogadóttir grætur nú stundum af gleði en áður grét hún af sorg en hún missti sambýlismann sinn árið 2015 þegar hann drukknaði í sjóslysi. Hún missti fóstur gengin sjö mánuði á leið fyrir 20 árum og hún hefur misst marga nátengda sér, bæði fjölskyldumeðlimi og vini. Hún gekk á vegg eftir fráfall sambýlismannsins, upplifði kulnun, fékk hjálp meðal annars á Heilsustofnuninni í Hveragerði og hjá VIRK og segist hafa getað sleppt takinu á sambýlismanninum þegar hún gekk Jakobsveginn sem er um 800 kílómetra ganga.

Ása Dóra Finnbogadóttir er 49 ára og er komin 19 vikur á leið. Hún missti fóstur gengin sjö mánuði á leið fyrir 20 árum síðan með þáverandi sambýlismanni sínum. Hana dreymir um að verða móðir og er búin að gera nokkrar tilraunir til að verða ófrísk og var jafnvel orðin opin fyrir því að ættleiða barn. Hún fór í gegnum ferli hjá Barnaverndarstofu upp á að taka að sér fósturbarn, fékk jákvæða umsögn þar en var í raun ekki komin á nógu góðan stað eftir áfallið og ekkert varð úr því.

Ósk hennar rættist svo í vor þegar hún hélt til Riga í Lettlandi til að fara í glasafrjóvgun þar sem hún valdi þá leið að „ættleiða fósturvísi" eins og hún orðar það. Hún var búin að vera í þó nokkurn tíma á lista hér heima í von um að fá gjafaegg og fara í glasafrjóvgun en segir að í fyrstu hafi hún fengið synjun þar sem hún var í ofþyngd, var með of háan BMI-stuðul. Hún fór í magaermisaðgerð í fyrrahaust og hefur lést um 30 kíló en segir að hún hafi verið orðin of sein til að fá gefins egg hér á landi. „Ég grenjaði í tvo daga en svo benti læknir sem hafði verið mér til halds og trausts á konu sem hafði farið í frjósemismeðferð í Lettlandi og stakk hann upp á að ég færi þangað. Hún hafði samband við Medical Travel sem býður meðal annars upp á frjósemismeðferðir í samstarfi við frjósemisklínikina IVF Riga."



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

ÁSA DÓRA FINNBOGADÓTTIR



Ása Dóra fór svo í lok maí til Riga þar sem hún fékk settan upp fósturvísi og varð ófrísk eftir fyrstu tilraun. Hún segir að hún hafi í raun ættleitt fósturvísi. „Par eða einhleyp kona hafði valið úr fjölda sæðis- og eggjagjafa, eignast þau börn sem þau eða hún þráðu og ákveðið að gefa þá fósturvísa sem umfram voru. Á Íslandi býðst þetta því miður ekki en í slíkum tilvikum er fósturvísunum eytt.“ Ása Dóra ákvað svo að taka frá annan fósturvísi ef til þess kæmi að þessi tilraun heppnaðist ekki eða ef svo vel tækist til með þá fyrri að hún tæki þá ákvörðun að eignast annað barn. Þess má geta að kynfrumurnar í þeim fósturvísi eru úr sömu aðilum og þeim sem settur var upp og yrðu börnin því alsystkini.

„Ég vissi strax að þetta væri stelpa af því að fósturvísirinn var skimaður fyrir helstu erfðagöllum en ég mátti samt ekki vita það fyrr en eftir uppsetninguna hvort kynið þetta væri því ekki er leyfilegt að velja kyn.“ Ása Dór veit að konan og maðurinn sem gáfu kynfrumurnar eru bæði ljóshærð og með græn augu. Hún er um 1.60 m og hann um 1.80 m; hún segir að möguleikarnir hafi verið fjórir – fósturvísar úr fjórum sæðis- og eggjagjafapörum. Hún segist ekki hafa lagt mikið upp úr vali á útlitseinkennum þar sem eingöngu er hægt er að sjá fimm atriði: Hæð, þyngd, augn- og háralit ásamt blóðflokki. Þar sem hún hafði lengi séð fyrir sér að eignast hávaxinn mann þá varð því sá sem er 1.80 m og hæstur sæðisgjafanna fyrir valinu. Hún veit að gjafararnir eru frá Lettlandi,en hún segir að klínikin sé nú farin að nota kynfrumur úr fólki frá fleiri löndum.

Ása Dóra segir að hér á landi sé uppsetning á fósturvísi ekki leyfileg nema til 49 ára aldurs en í Lettlandi er miðað við 55 ár og jafnvel meira ef konan er hraust.

„Ég hvet konur til að gefa egg eða að skoða það að gefa egg. Listinn sem ég var á hér heima mjakaðist varla en ég var á honum í eitt og hálft ár og var ennþá númer 28 þegar ég varð loksins nógu létt til að mega fara í meðferð – en þá var það of seint þar sem ég hefði aldrei náð að fá egg fyrir afmælisdaginn minn, 18.júní í sumar.“

Hún segir að meðgangan hafi gengið vel. „Ég er búin að vera mjög hraust fyrir utan að ég svaf mikið í nokkrar vikur og er núna fyrst að hressast og ég hef varla fundið fyrir ógleði. Ég hef hins vegar lést út af magaermisaðgerðinni sem þykir ekki vera æskilegt á meðgöngu. Svo þarf ég að passa upp á blóðsykurinn en ég fékk meðgöngusykursýki síðast.“



Magnús Björnsson

Ása Dóra fæddist og ólst upp á Dalvík. Fósturfaðir hennar lést þegar hún var níu ára og lést móðuramma hennar daginn sem hann var jarðaður. Móðir hennar flutti ári síðar með dætur sínar tvær til höfuðborgarinnar þar sem hún fór í nám þar sem mæðgurnar bjuggu í þrjú ár. Þaðan fluttu þær norður og lauk Ása Dóra síðustu þremur grunnskólaárunum í Varmarhlíð. Hún kláraði stúdentspróf frá Menntaskólanum á Akureyri og lauk síðar BS-prófi í landslagsarkitektúr/umhverfisskipulagi árið 2010 frá Landbúnaðarháskóla Íslands. „Þetta var rétt eftir hrun og þá var enginn að skipuleggja neitt í kringum sig. Ég ákvað þess vegna að kíkja á ferðabansann og fékk sumarvinnu á Bíldudal við að reka Skrímslasetrið.“

Hún kynntist ástinni sinni á Bíldudal. Hún heyrði mikið talað um Magga Björns áður en hún hitti hann fyrst. „Hann var brottfluttur Bíldælingur en greinilega mikið tengdur staðnum ennþá.“ Svo var haldið þorrablót veturinn 2011 og hún dansaði við Magga Björns. Hún varð skotin. „Við héldum reyndar bæði að hitt hefði engan áhuga og létum þar við sitja.“ Þau fóru svo að hittast í tengslum við vinnu hennar en hann hafði aðgang að flutningabíl vegna vinnu sinnar og aðstoðaði hana við að ná í aðföng fyrir fjölskylduhátíðina Bíldudals grænar sem haldin var um sumarið. „Hann var að hjálpa mér og ég bauð honum í kaffi og upp úr því bauð hann mér á deit.“

Hún segir að Magnús Björnsson hafi verið frábær maður. „Allir sem þekktu hann vita það”. Hann var svo mikill karakter. Hann var einhvern veginn svo mikill hluti af Bíldudal og Bíldudalur hluti af honum. Hann var svolítið af gamla skólanum; en alltaf á skemmtilegan hátt. Hann borðaði til dæmis sel og mikið af hangikjöti. Hann var líka rosalega duglegur og vildi allt fyrir alla gera. Börnin hans fjögur – ríkidæmið hans – áttu stóran hluta í hjarta hans og lífi.“

Þau náðu fjórum árum saman, sem Ásu fannst þó frekar eins og tuttugu ár, svo mikið brölluðu þau saman á þessum tíma. Magnús bjó á Selfossi fyrstu þrjú árin en flutti svo vestur í tengslum við vinnu og ástina og bjuggu þau þá saman í eitt ár „Áður en hann flutti vestur hittumst við stundum á miðri leið ef tækifæri var til þess.“

Síðasta kveðjan

Júlímánuður árið 2015 var eins og júlímánuðir eru oft: Stundum sól. Og stundum dregur ský fyrir sólu þótt blíðskaparveður sé. Öldur hafsins geta verið svo sterkar að bátar fara niður.

Magnús fór nokkra túra þetta sumar og Ása Dóra var ósátt við það.

„Hann lagði af stað í enn einn túrinn á sunnudegi í blíðskaparveðri og ég hafði allt á hornum mér og var rosalega reið inni í mér yfir að hann væri að fara. Það var ekki endilega út af því að ég væri hrædd um hann heldur var svo mikið í gangi hjá okkur í sambandi við alls kyns framkvæmdir sem við stóðum í varðandi gistiheimili sem hann aðstoðaði mig við að koma upp og svo vildi ég bara hafa hann hjá mér.

Ég var því í rosa fýlu þegar hann var að fara til að fara á sjóinn, stóð úti og var að sópa stéttina fyrir framan húsið þar sem við bjuggum. Allt í einu snéri hann svo bílnum við og ók upp að húsinu og varð ég mjög hissa og spurði hvað væri nú í gangi. Hann kom upp tröppurnar og sagði: „Elskan mín, ég átti bara eftir að faðma þig og kveðja.“ Hann tók utan um mig og kvaddi mig en bætti svo við að hann hefði reyndar gleymt símahleðslutækinu sínu og var að ná í það. Ef ég hefði ekki þessa minningu eða upplifun þá hefði ég örugglega átt erfiðara ef ég hefði skilið við hann í reiði.“

Þetta var nefnilega í síðasta skipti sem Ása Dóra sá og talaði við Magnús. Fiskibáturinn sem hann var á, Jón Hákon, sökk undan Aðalvík tveimur dögum síðar.

„Við rákum gistiheimili í bænum og daginn sem sjóslysið varð var ég að ganga frá eftir morgunmatinn þegar ég sá prestinn og lögreglustjórann koma inn, ég hélt þau væru að villast.“ Og Ásu Dóru var tilkynnt að Magnús hefði druknað. „Sem betur fer fannst hann og náðist með bátnum sem bjargaði skipsfélögum hans þannig að við gátum kvatt hann og jarðað”.

Reiði, pirringur og viðkvæmni

Við tóku erfið ár.

„Mér fannst vera erfitt að vera komin í þau spor að vera konan sem missti manninn sinn í þessu litla þorpi.“

Þögn.

„Það er svo skrýtið hvaða tilfinningar koma upp við svona áfall og hvað maður bítur í sig”. Hún fór suður fyrir jarðarförina og keypti bláan kjól og gular sokkabuxur en Magnús var jarðaður í bláum jakkafötum og með gult bindi.

Lind stofnar sérstaka

Atvinnuhúsnæðisdeild

Lind Atvinnuhúsnæðisdeild

Yfir 50 ára reynsla í sölu og leigu á atvinnuhúsnæðum.
Vantar allar gerðir eigna á skrá, heyrðu í okkur eða sendu okkur tölvupóst á **atv@fastlind.is**

Nánari upplýsingar veita



Ísak V. Jóhansson
Sölustjóri
822 5588
isak@fastlind.is



Viðar Marinósson
Lögg. fasteignasali
898 4477
vidar@fastlind.is



Hannes Steindórsson
Lögg. fasteignasali
699 5008
hannes@fastlind.is

LIND FASTEIGNASALA

Lind fasteignasala • Bæjarlind 4 • 201 Kópavogur • 510 7900 • fastlind.is

Viðtal

ÁSA DÓRA FINNBOGADÓTTIR

„Mig langaði svo til að vera rosalega fín til að sýna hvað Maggi átti sæta konu.“ Hún kímir. „Hann var 18 árum eldri en ég og þetta var einhver tilfinning sem ég upplifði.“

Lagið fallega „Ég er kominn heim“ var sungið í jarðarförinni og segir Ása Dóra að síðan eigi hún það til að bresta í grát þegar hún heyrir það sem og önnur lög sem voru þá spiluð og sungin. „Seinna um sumarið var ég á Fiskideginum mikla á Dalvík og ég fór að hágráta þegar lagið var sungið á meðan aðrir voru voða glaðir að syngja með.“

Það var fagur júlídagur þegar Jón Hákon fórst og segir Ása Dóra að stundum þegar er sól og blíða þá hellist yfir sig óþægindatilfinning.

„Ég fann strax fyrir miklum einmanaleika eftir að ég missti Magga, jafnvel þó ég væri í kringum fólk; mér fannst ég einhvern veginn alltaf vera ein sama hver var hjá mér. Svo fannst mér fólk fælast mig eftir að hann dó. Ég er í samtökunum Ljónshjarta sem er fyrir ungt fólk sem hefur misst maka og fleiri þar hafa upplifað þetta; það er eins og fólk sem hefur ekki upplifað sorgina forðist að tala um dauðann og viti ekki hvernig það á að vera í kringum þá sem hafa misst. Það er eins og það eigi svo erfitt með að nálgast mann. Mér fannst þetta mjög erfitt.“

Hún talar um að hafa upplifað reiði sem hún fann fyrir eftir að Magnús dó sem hún segir að sé hluti af sorgarferlinu. „Ég fann líka stundum fyrir pirringi og það þurfti svo lítið til að pirra mig. Ég varð stundum brjáluð yfir minnstu hlutum. Svo varð ég stundum mjög viðkvæm og brast í grát liggur við hvar sem var.“

Ása Dóra fór í febrúar 2016 á heilsustofnunina í Hveragerði þar sem henni var farið að líða svo illa og þá um haustið ákvað hún að ganga Jakobsveginn á Spáni sem er um 800 kílómetra ganga. Í byrjun göngunnar á erfiðum kafla upp í Pýrenafjöllunum gekk hún hágrátandi í vindi og rigningu. Þar í spænskri náttúru náði hún að sleppa tökunum á Magnúsi. Hún segist þó hafa fundið fyrir návist hans á göngunni. Og það gerir hún enn þann dag í dag.

Eftir að heim kom keypti hún ein 600 hektara jörð í Svarfaðardal og kom upp heimagistingu í húsinu á jörðinni. Hún sem hafði gengið meira í Spánarferðinni en margur getur fór að líða æ verr þrátt fyrir dásamlegt umhverfi í norðlenskri náttúru. Hún upplifði líka þunglyndi. Og kulnun. Segist hafa lent á vegg. „Ég var þá stundum heima í náttfötunum og gerði ekki neitt. Ég var algerlega vanvirk og lá og grét. Mér fannst ég vera rosalega vanmáttug. Mér fannst ég ekki geta gert neitt. Ég var einhvern veginn lömuð. Ég gat ekkert gert nema það sem þurfti að gera; taka á móti gestunum, þrífa herbergin og gefa gestunum morgunmat. Þó ég ætti pening til að borga reikningana þá hafði ég mig ekki í það og lenti jafnvel í vanskilum út af því.“

Hún seldi jörðina og fór að vinna í Menningarhúsinu á Dalvík. Fyrst í fullri vinnu en svo í hlutastarfi. Ása Dóra var í ofþyngd og fékk pláss á Kristnesi til að reyna að létta sig en henni var gert ljóst að hún yrði að leggjast inn í fimm vikur vegna þess prógrams og varð það til þess að hún sætti sig við að hún gæti ekki haldið svona áfram, hætti í vinnunni og fékk síðan tilvísun í VIRK. „Með aðstoð starfsmanns þar fundum við leiðir til þess að láta mér líða betur. Ég fór til dæmis til sálfræðings og í sjúkraþjálfun og nudd en aðallega fékk ég tíma til að jafna mig í næði. Þetta virkaði mjög vel og smátt og smátt fór ég að braggast.“

Lífið tók að brosa við henni á ný.

Lífið getur verið æðislegt

Ása Dóra segir að fyrir síðustu jól hafi sér allt í einu fundist hún vera tilbúin til þess að taka aftur á móti hamingjunni í lífi sínu. „Það tók mig fimm og hálft ár að ná mér eftir fráfalls Magga af því að þegar hann dó þá einhvern veginn valt allt upp á yfirborðið sem ég hafði gengið í gegnum í lífinu alveg frá því ég var krakki; missir fjölskyldumeðlima og ættingja.

Ég er að eðlisfari jákvæð og bjartsýn og það held ég að hafi bjargað mér í gegnum allar þessar hremmingar. Það má segja að árin 2020 og 2021 séu búin að vera bestu ár ævi minnar. Mér hefur aldrei liðið jafnvel með sjálfa mig. Ég barðist við vanlíðan og þunglyndi af og til frá því ég var barn og ég held að áfallastreituröskun, eins og þetta er kallað, sé vanmetinn áhrifavaldur á heilsu þeirra sem lent hafa í áföllum í lífinu. Maður fór einhvern veginn í gegnum lífið á hnúunum og beit á jaxlinn þegar eitthvað kom fyrir og hélt áfram. Svo safnaðist þetta upp og þegar Magnús dó þá sprakk þetta einhvern veginn.“

Hún segist vera ótrúlega hamingjusöm í dag. „Það er allt búið að ganga upp sem mig langaði til að gerðist; nema kannski að eignast nýjan mann. Ég er ennþá ein. En ég er líka slök gagnvart því og held að hann birtist þegar minnst varir. Mér líður miklu betur með sjálfri mér heldur en ég hef gert hingað til þegar ég hef verið einhleyp – er sannarlega hamingjusöm, enda hef ég mikils að hlakka til þegar ég fæ dóttur mína í fangið.“

Ása Dóra segist oft finna fyrir Magnúsi eins og þegar hefur komið fram og hann hafi verið nálægur í gegnum frjósemisferlið og það sem af er meðgöngunnar. „Honum fannst dýrmætt að upplifa að eignast börn og vildi að ég upplifði það líka.“ Hún talar um stórar og heitar hendur hans sem hún segist fundið fyrir í jarðarförinni á bakinu á sér eins og hann væri að hugga hana og hún segist enn stundum finna fyrir þeim. Hlýjunni. „Ég finn stundum þennan hita á bakinu á mér, eins og hann leggi hendurnar þar; maður er stundum svo skrýtinn.“ Hún kímir. „Ef ég er ekki viss hvort ég sé að gera rétt eða ekki og ef ég finn þessa tilfinningu þá finnst mér ég vera að gera rétt. Þegar maður upplifir svona mikla sorg þá koma upp alls konar skrýtnar tilfinningar.“

Hún segir að það sé óyfirstíganlega erfitt þegar fólk missir ástvin en að það sé mikilvægt að fólk nái að verða heilt aftur. „Það er ömurlegt þegar fólk er fast í sorginni alla ævi, bæði fyrir það sjálft og fólk í kringum það. Það er eitthvað sem ég ætlaði aldrei að láta gerast. Það er búið að vera miserfitt að komast í gegnum þetta en það hafðist. Eftir allar þessar hremmingar er mikilvægt að muna að það er líka til fegurð og að lífið getur verið æðislegt. Maður þarf svolítið að ákveða að verða hamingjusamur og að hlutirnir gangi vel. Það skiptir máli hvernig maður kemur sér út úr áföllum og hvernig maður höndlar þau,“ segir verðandi móðirin sem hefur undanfarna mánuði oft grátið úr gleði. Nýtt líf er á leiðinni. Litla dóttirin sem verður sennilega ljóshærð og með græn augu.



> *Það er allt búið að ganga upp sem mig langaði til að gerðist; nema kannski að eignast nýjan mann*



Lífræn hreinsun skólps

ANAEROBIX HREINSIVIRKI
með síu yfir 90% hreinsun



- *Verð frá: 250.000 m/vsk.*
- *Stærðir 3-600 persónueiningar*
- *Ekkert rafmagn*
- *Meira en 2ja þrepa hreinsun*

ONE2CLEAN HREINSISTÖÐ
allt að 99% hreinsun



- *Verð frá 510.000 m/vsk.*
- *Stærðir 3-1500 persónueiningar*
- *Rafræn vöktun (valkvæmt)*
- *Getur hreinsað eColi allt að 99,9%*

- Þægilegar í uppsetningu og lítið viðhald
- Fyrir sumarhús, heilsárshús, hótel o.fl.
- Engar siturlagnir – fyrirferðarlítil
- Mikið pláss fyrir seyru
- CE vottað
- Uppfylla kröfur til hreinsunar á viðkvæmum svæðum t.d við Þingvallavatn

INNIFALIÐ Í VERÐI

- Afhending á verkstað innan 100km frá Reykjavík
- Drengöng með gátlúgu sem tryggja að vökvi komist óhindrað út í jarðveg

CO_2

HVAMMSHÓLAR

SIGURÐUR VIGGÓ HALLDÓRSSON PÍPULAGNINGAMEISTARI +354 660 4085 SIGGI@HVAMMSHOLAR.IS

Lífsreynslusagan



„Fullkominn dagur fyrir sambandsslit“

Henni datt ekki neitt annað í hug til þess að segja, á þessum heita og sólríka júlídegi. Þau sátu hvort á sínum sólbekknum með birtuna í andlitið og sólgleraugu á nefbroddunum. Í loftinu var dauf angan af rósarunna og fuglarnir kepptust um að yfirgnæfa hver annan með skrúðugum laglínum. Tveir loðnir kettir læddust um í djúpgrænu grasinu í kring í leit að skugga. Fullkominn dagur fyrir sambandsslit.

Hún hafði einhvern tíma lesið innsenda grein í Vikunni, um konu sem upplifði algjöran viðsnúning á lífi sínu eftir ein áramótin. Kona sú vildi meina að þetta gamlárskvöld hefði verið upphafið að endalokunum á hennar fyrra lífi. Hún og aðrir veislugestir höfðu ákveðið að standa öll upp á stólum rétt fyrir miðnætti og þegar klukkan sló tólf stukku þau öll samtímis niður. Þetta átti að vera táknrænt, þau væru að stökkva inn í nýja árið, algjörlega óhrædd við óvissu komandi tíma. Þessari konu brást hinsvegar eitthvað bogalistin. Þetta uppátæki fór ekki betur en svo að hún datt af stólnum á miðnætti og brotlenti á hörðu gólfinu með springandi flugelda í eyrunum. Það leið ekki langur tími eftir þetta gamlárskvöld þar til konan sú var skilin og allt líf hennar í frjálsu falli. Sagan átti þó farsælan endi, eins og flestar lífsreynslusögur Vikunnar. Konan vildi meina að þetta harkalega fall inn í nýja árið hefði verið afar táknrænt og sett af stað breytingar og atburðarás sem hana hefði stuttu áður aldrei getað órað fyrir. Hún mælti með því að ef fólk vildi dramatískar breytingar á lífi sínu ætti það að prófa að stökkva, nú eða detta hreinlega, inn í nýtt ár að kvöldi 31. desember.

Nú var þessi saga, sem hún hafði lesið mörgum árum fyrr, eins og greypt inn í huga hennar. Hún hafði jú byrjað þetta árið með óvenjulegum hætti. Í fyrsta sinn hafði hún verið í öðru landi um áramót. Hún hafði farið án hans til frænku sinnar í Svíþjóð til þess að þreyta inntökupróf í háskóla þar í landi. Inntökuprófið var í byrjun janúar, en ódýrasta fargjaldið út var á gamlársdag. Rétt fyrir miðnætti hafði hún fengið óvenjulega tilfinningu, eins og eitthvað væri í aðsigi. Allt hafði verið öðruvísi. Önnur, ókunnug lykt í loftinu. Hún gat hvorki komið anganinni né tilfinningunni í orð. Hún hafði hugsað með sér að sennilega stafaði hvort tveggja af sprengjuleti Svíanna, sem var Íslendingnum auðvitað framandi. Á miðnætti hafði hún skálað í freyðivíni og óvart brotið kristalsglasið. Um leið og það gerðist fannst henni hægjast á öllu. Eins og hún væri að fylgjast með atburðarásinni utan frá.

Eftir áramótin hafði hún fengið flensu, farið veik í inntökuprófið og gengið í samræmi við það.

Þegar hún hafði komið heim höfðu þau spjallað saman tvö og hann látið hana frjálslega vita af því að það hefði verið reynt við hann í áramótapartíinu heima á Íslandi. Hann hefði nú samt ekki tekið undir það.

„Já er það? Sýndu mér hana.“ Hann hlýddi. Hún hafði sítt dökkt hár og fallegt bros. „Einmitt, já. Hún er sæt,“ hafði hún sagt annars hugar. Hún hafði næstum samglaðst honum yfir viðreynslunni.

Nokkrum dögum síðar hafði snjóboltinn farið að rúlla. Það var eins og kveikt hefði verið á henni í fyrsta sinn í langan tíma. Hún hafði fengið neikvætt svar frá skólanum, en það skipti eiginlega ekki neinu máli. Hún hafði verið lifandi. Spennt. Hátt uppi. Hún hafði stefnt hraðbyri á vegg, en hann hafði verið óumflýjanlegur.

Upphafið hafði verið vinnustaðapartí nokkrum dögum eftir áramót. Einhvern veginn hafði hún endað alltof seint um kvöld, eftir fleiri drykki en hún kaus að viðurkenna, lokuð inni á myrkvuðu baðherbergi. Með henni. Og þrátt fyrir að hún vissi að það væri rangt, þá höfðu allar taugar í líkama hennar verið á öndverðum meiði. Hátt uppi, í einhverjum hvirfilbyl spennu, óvissu og losta, höfðu varir þeirra mæst. Með skynfærin þanin að þolmörkum höfðu þær deilt kossum í tímaleysi. Þráin var sektarkenndinni yfirsterkari. Henni fannst sem hún myndi bráðna ofan í niðurfallið. Sykursætt Paris hilton ilmvatn lá í loftinu og hún hafði ekki gert sér grein fyrir því þá, en þetta ilmvatn átti alltaf eftir að snúa öllu innra með henni á hvolf í hvert sinn sem hún myndi finna lyktina í framtíðinni. Eftir þetta varð ekkert eins.

Það var eins og hún vaknaði loks úr einhvers konar transi á þessum júlídegi á sólbekknum. Þau sátu hlið við hlið en hún sá að þau höfðu myndað gjá á milli sín í öllum jarðskjálftunum mánuðina á undan. Og það var ástæðulaust fyrir þau að reyna að klóra í bakkann. Hún trúði því núna, á þessu augnabliki, að það skipti máli hvernig fólk færi inn í nýtt ár. Hún ætlaði að muna að stökkva inn í það ef hún vildi umturna lífi sínu aftur eins og hún var í þann mund að gera.

„Við skiptum þeim bara á milli okkar.“ Það vottaði fyrir brosi á andliti hans. Þessi nálgun hennar á þetta stóra augnablik virtist ekki koma honum neitt sérstaklega á óvart. „Eigum við að panta pizzu?“





Hjá okkur starfa starfsmenn með áralanga reynslu af bílasprautun og bílaréttingum.

Verkstæðið er vottað Cabas verkstæði.

Við notum hágæða Sikkens bílalökk sem eru umhverfisvæn
og standast hörðustu kröfur bílaframleiðanda.

Verkstæðið er búið fullkomnustu tækjum sem völ er á í faginu svo sem Autorobot réttingabekk með öllum þeim mælitækjum sem til þarf til viðgerðar á bíl eftir tjón.

Herkules lyftur og Omia sprautuklefi sem er einn sá fullkomnasti á landinu.

Við sprautun á bílum er notast við hágæða Sikkens bílalökk sem eru umhvefisvæn vatnslökk og standast hörðustu kröfur bílaframleiðanda.

Verkstæðið er vottað Cabas verkstæði. Verkstæðið þjónustar allar bíltegundir.

B&T

RÉTTING & SPRAUTUN

578 5070

Skemmuvegi 44m · Kópavogi · www.bilarogtjon.is

CABAS verkstæði · TM · SJÓVÁ · VÍS · VÖRÐUR

Þegar kemur að vandaðri vinnu

TÓMAS ÞÓRODDSSON

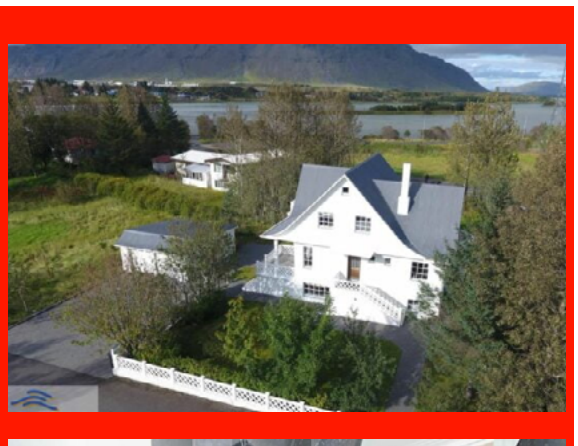


Kóngurinn á Kaffi Krús selur kastalann – Fer fram á 140 milljónir

Sjálfur kóngurinn á Kaffi Krús á Selfossi, Tómas Þóroddsson, hefur sett kastalann sinn á sölu.

Hér er um að ræða einbýlishús sem var byggt árið 1955. Húsið er engin smásmíði, eða 356 fermetrar að stærð. Kastali Tómasar á Kaffi Krús er á tveimur hæðum, ásamt kjallara. Segja má að húsið eða kastalinn öllu heldur, sé vel staðsettur, glæsilegur og afar smekklegur. Þakið er meira að segja fallegt og þegar inn er komið sést að þar hefur smekkvísin fengið að ráða öllu og plássið er svo sannarlega vel nýtt. Umhverfi hússins er líka stórkostlegt, eins og sjá má. Verðið fyrir þessa gullfallegu fasteign er 140 milljónir króna. Þetta er því eitt stykki sunnlenskur kastali eins og þeir gerast bestir og fallegastir.













Sjálfur er Tómas mikill athafnamaður og á til dæmis staði eins og Messann og Vor á Selfossi. Hann komst í fréttirnar í sumar fyrir allt annað en að fyrirtækin sín eða fasteignakaup eða fasteignasölu – en þá fékk hann sjálfan Ingó Veðurguð til að skemmta í fimmtugsafmæli sínu í ágúst, en þá voru ásakanir á hendur Ingó í hæstu hæðum; einnig var fundið að því að hann fengi Ingó í afmælið vegna þess að Tómas hefur verið í stjórn KSÍ frá árinu 2010, og hafði í kringum afmælið sitt skrifað undir yfirlýsingu stjórnar KSÍ um að staðið sé með þolendum ofbeldis.





Meirapróf — Endurmenntun

ÖKULAND

Næsta meiraprófsnámskeið hefst 27 september – Nánar hér!

www.okuland.is



Reyndu að húkka sér far á Norðfjörð: „Þið eruð ekkert að fara á ballið er það?“ — 3. Þáttur HEIMSKasts

Ýmislegt misgáfulegt hefur maður gert á djamminu um ævina en ein helgi ber af þegar kemur að heimskupörum, Verslunarmannahelgin.

Sumarið 2004 sirka, skrapp ég á Akureyri um Verslunarmannahelgina en þá hét hátíðin sennilega Halló Akureyri!. Mig minnir að fyrstu kvöldin hafi bara verið skemmtileg en á sunnudeginum fæ ég óvænt símtal. Tobbi, vinur minn sem fluttur var til Berlínar var óvænt mættur á Egilsstaði. Ég brunaði austur og var kominn í pottinn heima hjá foreldrum Tobba um kvöldið.

Við Tobbi spjölluðum um lífið og tilveruna, þýskar leðurbuxur og tilgang lífsins og drukkum guðaveigar, bjór. Við höfðum ákveðið að fara ekki á ballið á Neistaflugi í Neskaupsstað. En þegar líða tók á kvöldið og áfengið farið að streyma um æðarnar í stað blóðs, fór okkur vinunum að langa svolítið á ball. Um miðnætti hringdum við í Björn, pabba Tobba sem átti það til að vinna fram á nótt á arkitektastofunni sem hann van hjá. Björn harðneitaði að keyra okkur á Norðfjörð enda klukkan orðin allt of margt.

Við ákváðum því að húkka okkur far. Þá tók um eina og hálfa klukkustund að keyra frá Egilsstöðum til Norðfjarðar, yfir Fagradalinn og svo yfir einn hæsta fjallveg landsins, í gegnum Oddskarðsgöngin gömlu. Við tókum með okkur nesti, rest af Passoa sem blandað var við flatt Sprite.

Eftir eina og hálfa klukkustund var áfengið búið og hvorugur bílanna sem við sáum á leiðinni stoppuðu fyrir okkur. Pabbi Tobba hringdi og spurði hvar við værum. „Við erum bara að húkka far á Fagradalnum,“ sagði Tobbi þvoglumæltur. Pabbi Tobba andvarpaði en sagði svo „ég skal þá skutla ykkur.“

Eftir fimm mínútna akstur á hinum fagra dal bað ég Björn vinsamlegast að stoppa bílinn. Þegar ég kom út hlýddi ég líkama mínum sem vildi endilega losa mig við eitrið sem ég hafði innbyrt í formi drykkja. Ferðalagið hélt áfram. Í fimm mínútur í viðbót. Þá bað Tobbi um að fá gubbustopp. Eftir að hann kom aftur inn í bílinn náðum við að halda í okkur í um það bil fimm mínútur í viðbót en báðum þá báðir um stopp. Við gubbuðum í kross. Þegar við komum aftur inn í bílinn leit Björn í baksýnisspegilinn og í fljótandi augu okkar. „Þið eruð ekkert að fara á ballið er það?“

„Nei,“ sögðum við í kór og játuðum okkur sigraða. Bílnum var snúið við.

Fannst þér þessi saga góð? Þú getur hlustað á hana og fleiri líkar í Mannlífshlaðvarpinu HEIMSKast. Einnig má finna hlaðvarpið á Spotify.



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.





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



Matgæðingur
EVA RUZA

Eva Ruza: ,,Ég get orðið rosalega matsár“

Texti / Salome Friðgeirsdóttir Myndir / Aðsendar



„Ég vil bara hafa matinn minn bragðgóðan og ég get orðið rosalega matsár. Sem er sérstakt, þar sem eldamennskan mín hefur ekki alltaf heppnast og hafa aðrir þurft að þjást vegna hennar. Ég verð samt aldrei matsár við sjálfan mig. En ef einhver annar eldar vondan mat, þá er það allt önnur saga og þá verður Ruzan ekki sátt.“

Fékk ekki samhæfingu í vöggugjöf
Eva Ruza, þúsundfjalasmiður er Matgæðingur Mannlífs þessa vikuna. Eva segist vera allt í senn hamfarakokkur, ástríðukokkur, brussukokkur, smá subbukokkur og inn á milli góður kokkur.

„Mér var ekki gefin samhæfing líkamans í vöggugjöf, þannig að það þvælist stundum fyrir mér í eldamennskunni. Ég er nýbúin að mölbrjóta lok á uppáhaldspottinum mínum og skil ekkert hvernig það gerðist. Mér líður eins og ég hafi fleygt því í gólfið. Samhæfing líkamans um að kenna. Hendurnar voru ekki að tala saman.“

Eva segist halda það að hún hafi lagast mikið þegar kemur að eldamennskunni; „en svo byrja ég að elda og þá kemur í ljós að ég er bara alls ekkert búin að lagast. Ég elska samt rosalega mikið að elda og finnst ekkert skemmtilegra en að dunda mér við að elda og undirbúa. Eldhúsið og Siggi maðurinn minn, eru ekki alveg eins hrifin af uppátækjunum mínum því það er alltaf eins og hitabeltisstormur hafi flogið inn um eldhúsið eftir að ég elda...en ég meina ef maturinn heppnast, þá er það það sem skiptir máli. Svo tekur uppþvottavélin og tuskan við restinni.“

Mastera réttinn
Um þessar mundir eru það asískar núðlur með nautaþynnum sem hún Eva uppgötvaði hjá henni Berglindi Hreiðars á gotteri.is sem er í uppáhalds.

„Ég er orðin klárust í heimi að elda þær og hef smá áhyggjur af því að fjölskyldan fái leið á þessum rétt. Það væri pirrandi því ég er búin að mastera hann. En á meðan þau kvarta ekki, þá held ég bara áfram að elda hann.“

Á týpískum degi í lífi Evu fær hún sér alltaf hreina AB mjólk og múslí í morgunmat og hún segist elska það alltaf jafn mikið. Í hádeginu þá er ekkert betra en grænn smoothie. Í smoothie setur hún banana, epli, spínati, sítrónu, frosnu mangó, engifer, dass af vatni og dass af djús; „mixa í drasl og voila. Mjög ferskur og góður.“

Kvöldmaturinn er frekar venjulegur og reynir Eva á virkum dögum að vera ekkert að flækja hlutina neitt svakalega. Kjúlli, spaghetti, fiskur og þetta týpíska verður oftast fyrir valinu.

„Ég hef alltaf verið meðvituð um hvað ég borða og hvað ég gef fjöllunni að borða, þannig að ég reyni að hafa þetta hollt og gott og reyni að hafa flækjustigið sem minnst.“

Vill ekki mat sem hún hefur ekki bragðað áður
Eva segist vera með frekar einfalda bragðlauka en hún vilji alls ekki sterkan mat, ekki of kryddaðan og hún borða ekkert sem hún veit ekki nú þegar hvernig bragðast.

„Ég byrjaði ekki að borða tómata og sveppi fyrr en ég var tvítug, held ég. Mér fannst svo ógeðsleg áferðin á þeim og mér fannst þeir ,,virka“ svo vondir. Greyið mamma þurfti alltaf að sigta sveppasúpu fyrir mig á jólunum svo að ég myndi borða hana. Hef samt aðeins þroskast í dag og borða sveppi og tómata eins og enginn sé morgundagurinn. Ég hljóma næstum því eins og 12 ára sonur minn núna.“

Skemmtilegt er frá því að segja að eitt skiptið eldaði Eva kjúkling og franskar með uppþvottabursta. Þau hjónin voru nýflutt í fyrstu íbúðina sína og buðu bestu vinkonu í mat.

„Ég ætlaði að vera rosa grand á því og elda heilan kjúkling og fröllur í fyrsta sinn. Svo sitjum við inn í stofu á meðan maturinn mallar og Auður vinkona mín segir; ,,það er rosaleg brunaplast lykt hérna“ . Hamfarakokkurinn var að sjálfsögðu ekki búinn að finna neina lykt. En við förum inn í eldhús og kíkjum inn í ofninn. Þá gaus þessi rosalega lykt beint i fésið á okkur. Ég ríf plötuna út úr ofninum. Hangir ekki helvítis uppþvottaburstinn neðan úr plötunni allur snarbráðnaður fastur við plötuna. Þá hafði ég kippt honum óvart með þegar ég setti plötuna í ofninn og var búin að elda hann í rúman klukkutíma. Kjúklingurinn var hins vegar bragðgóður og engum varð meint af...nema burstanum. Ég notaði hann samt til að vaska upp eftir kvöldið. Virkaði fínt. Mæli samt ekki með að elda þá.“

Asískar Núðlur — Fyrir 4-6



Uppskrift

375 g núðlur (6 „blocks“)
500 g nautakjöt
Brokkolihaus
4-5 gulrætur
½ blaðlaukur
Kikkoman soyasósa
Kikkoman teriyaki sósa
Hoisin sósa
Sweet chili sósa
Ólífuolía
Salt, pipar, hvítlauksduft
100 g ristaðar og saltaðar kasjúhnetur

Aðferð

Grillið/eldið nautalundina og hvílið á meðan þið útbúið núðlurnar.
Skerið brokkoli í bita og lauk og gulrætur í strimla.
Steikið brokkoli og gulrætur á meðalháum hita upp úr vel af ólífuolíu í stutta stund. Hellið 4 msk af vatni og 2 msk af soyasósu á pönnuna og hrærið vel í þar til vökvinn gufar upp.
Bætið þá lauknum saman við ásamt meira af ólífuolíu og kryddið til með salti, pipar og hvítlauksdufti.
Blandið á meðan saman í skál 6 msk af Hoisin sósu, 2 msk soyasósu, 2 msk teriyaki og 4 msk sweet chili sósu og hellið yfir grænmetið.
Sneiðið kjötið í þunna strimla og blandið saman við.
Sjóðið núðlurnar samkvæmt leiðbeiningum á pakka og hrærið vel saman við í lokin, toppið með kasjúhnetum.

Röggi ehf.

Smiðshöfða 12. 110 Reykjavík
Sími 5868000 www.roggi.is
verslun@roggi.is

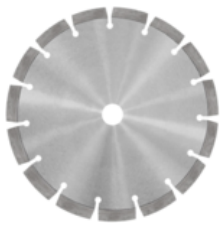
Þjónusta við Iðnaðinn



Trésmíðavélar, Sagarblöð, Handfræsitennur, Fræsihausar, Borar, Viðgerðarefni, Sporjárn, Rennijárn, ,Útskurðarhnífar, Demantsblöð





















Röggi ehf.

Smiðshöfða 12. 110 Reykjavík
Sími 5868000 www.roggi.is
verslun@roggi.is

Þjónusta við Iðnaðinn

Járnsmíðavélar, Borar, Sverðsagarblöð, Stingsagarblöð, Demantsblöð



















Sjá vefsíðu

Texti /Svava Jónsdóttir Myndir / róbert Reynisson

„Syntu, hundurinn þinn“

– Baldur Freyr Einarsson upplifði hrikalega barnæsku og varð manni að bana



Baldur Freyr Einarsson, framkvæmdastjóri Lausnarinnar, fjölskyldu- og áfallamiðstöðvar, segir í hlaðvarpinu Mannlífinu með Reyni Traustasyni frá erfiðri æsku sinni, sjálfsmorðstilraunum, neyslunni, líkamsárásinni árið 2002 sem leiddi 22 ára gamlan mann, Magnús Frey Sveinbjörnsson til dauða, trúarlegu upplifuninni og beinu brautinni sem hann fann.

Baldur Freyr Einarsson, framkvæmdastjóri Lausnarinnar, fjölskyldu- og áfallamiðstöðvar, segir í hlaðvarpinu Mannlífinu með Reyni Traustasyni frá erfiðri æsku sinni, sjálfsmorðstilraunum, neyslunni, líkamsárásinni árið 2002 sem leiddi 22 ára gamlan mann, Magnús Frey Sveinbjörnsson til dauða, trúarlegu upplifuninni og beinu brautinni sem hann fann.

„Ég missti litlu systur mína þegar ég var búinn að vera edrú í þrjú ár. Hún var í partíi uppi í Árbæ og var gefin einhver pilla sem var eitruð og dó í partíinu. Strákurinn sem gaf henni pilluna fékk síðar dóm,“ segir Baldur Freyr um þann harm sem hann glímdi við þegar systir hans lést vofveiflega. Maðurinn var dæmdur fyrir að koma deyjandi stúlkunni ekki til hjálpar og taka af henni myndband, nakinni og deyjandi.

Hann segir að gömlu vinir sínir hafi spurt sig hvort þeir ættu ekki að sjá um þennan gaur fyrir hann sem og að þeir hafi sagt að enginn hafi átt að koma svona fram við systur hans. „Ég var alveg mölbrotinn yfir að hún skyldi hafa dáið. Hún var í landsliðinu í fótbolta og var hetjan eða vonin í fjölskyldunni okkar. Ég breytti vændishúsinu sem ég var með í áfangaheimili og fór að taka menn inn af götunni og var búinn að berjast við þetta myrkur í allan þennan tíma og svo liggur litla systir mín í valnum. Ég sat þarna og var svo ringlaður og ég vissi ekki hvað sneri upp eða niður. Vinur minn sagði mér að kinka kolli,“ segir Baldur og þannig átti hann að samþykkja að hann vildi að ráðist yrði á þann sem lét systur hans hafa lyfið. Og hann kinkaði kolli.

> *Hún var í landsliðinu í fótbolta og var hetjan eða vonin í fjölskyldunni okkar.“*

„Morguninn eftir var ég úti að hlaupa og þá leið mér eins og litla systir mín væri að hlaupa með mér. Ég sá hana ekkert; bara tilfinning sem ég fékk. Ég fann að tárin byrjuðu að myndast í augunum á mér og svo heyrði ég rödd hennar í huga mér segja: Hvernig viltu muna eftir mér? Þá brotnaði ég niður og hringdi strax í þennan vin minn og sagði „ekki gera neitt“.“

Baldur segir að ef ráðist hefði verið á manninn þá myndi hann alltaf tengja það við systur sína. „Ég veit ekki hvort ég sæti hérna í dag ef ég hefði sagt já við þessu af því að eitt leiðir af öðru.“

Baldur heimsótti síðan umræddan mann, sem lét systur hans hafa lyfið, í fangelsi og fyrirgaf honum. „Ég tók utan um hann og sagði að hann væri alltaf velkominn til okkar og að faðmur okkar væri útréttur fyrir hann. Og ég meinti það,“ segir Baldur og á þarna við Lausnina, fjölskyldu- og áfallamiðstöð, þar sem hann er framkvæmdastjóri.

Syntu, hundurinn þinn

Baldur Freyr Einarsson ólst upp í Keflavík og var óregla á heimilinu sem og ofbeldi sem tengist sambýlismanni móður hans um tíma. Baldur segir að þau hafi flutt um 13 sinnum á meðan á um fimm ára sambandi móður hans og mannsins stóð.

„Það var ofboðslega erfitt að búa við þetta af því að maður vissi aldrei raunverulega hverju maður átti von á. Það sem kannski fór með mann í þessu uppeldi var að þegar hann var þarna þá var maður alltaf einhvern veginn „hvað gerist næst?“. Einn daginn henti maðurinn Baldri út í sundlaug og sagði „syntu, hundurinn þinn“. „Maður barðist fyrir lífi sínu að komast í land. Mér leið eins og ég væri í óratíma í loftinu en svo einhvern veginn varð hann svo stoltur af mér þegar ég kom í land.“

Baldur var sex ára þegar hann kynntist blóðföður sínum og segir að samband þeirra hafi ekki verið mikið eftir það. „Ég hitti hann á sumrin og fékk jólagjafir og páskaegg. Svo bjó ég hjá þeim í nokkra mánuði þegar vandræðin voru ekki lengur út af því að við vorum að flytja heldur meira af því að maður var kominn með hegðunarvanda.“

Hann talar um mikið óöryggi á þessum árum og að sér hafi alltaf liðið eins og hann væri ekki nógu góður. Honum fannst eins og hann væri svarti sauðurinn og honum leið eins og hann passaði ekki inn. Var lagður í einelti. Hann fór sjálfur að beita ofbeldi í skólanum til þess að sporna gegn því þegar hann var um 12 ára.

Það var mikil reiði í honum. Rosalega mikil reiði. Hann segir að það hafi fyrst og fremst verið vegna ofbeldisins sem hann var beittur, bæði af hálfu sambýlismanns móður hans sem og misnotkun af hálfu annars manns, en hann þorði ekki að segja frá því fyrr en mörgum árum seinna sem og eineltinu í skólanum.

Systkini hans voru tekin af heimilinu vegna neyslu þar þegar hann var átta eða níu ára en hann bjó þar áfram af því að hann vildi vera hjá móður sinni. „Maður áttaði sig ekki alveg á því að það hafi ekki verið gripið inn í af því að auðvitað var mamma fórnarlamb inni í þessum aðstæðum. Svo er það þessi blessaða meðvirkni hjá öllum. Það var verið að taka mig og passa mig og svo var mér aftur skilað til mömmu þegar hún fannst og kom aftur. Fólk heldur oft að það sé að hjálpa en í rauninni er það að viðhalda vandanum.“

Byrjaði ungur í neyslu

Baldur byrjaði ungur í neyslu og þá bjó hann í Reykjavík. „Ég byrjaði að drekka 11 eða 12 ára. Ég byrjaði að sniffa og ég var með rosalega mikla sjálfsskaðahegðun. Ég var að brenna mig og skera mig; brenna mig með sígarettum og skera mig og laug að öllum að ég væri tilfinningalaus í hendinni. Það var eins og maður kæmist út úr einhverjum sársauka með því að gera það. Þegar ég notaði hugbreytandi efni og var að sniffa gas eða tippex þá var ég ekki beint háður vímunni heldur var ég háður því að losna við þennan krónísku magaverk sem ég var búinn að vera með síðan ég var barn.“ Hann segir að auðvitað hafi þetta verið vegna kvíða. „Og þegar ég notaði þá hvarf þessi kvíðahnútur. Ég varð miklu meira háður því heldur en nokkurn tímann efnunum eða hvaða efni það var af því að það raunverulega skipti engu máli. Þá byrjaði ég að gera þetta eins oft og ég gat. Svo leiddi eitt af öðru. Ég hef alltaf verið sniðugur að redda mér og það hefur kannski bjargað mér í gegnum tíðina.“



Hann segist hafa verið duglegur að stela og falsa ávísanir. „Þegar ég var 10–11 ára þá var ég kominn í það að vera að stela úr vösum á æfingum og stela söfnunuarbaukum til þess að geta keypt mér nammi.“

Tveir 14 ára strákar hurfu sporlaust í janúar árið 1994 og hefur ekkert spurst til þeirra síðan en síðast sást til þeirra í verslun í Keflavík. Annar þeirra var frændi og vinur Baldurs. Hann segir hann hafa verið uppeldisbróður sinn. „Maður horfði upp til pabba hans og fannst hann vera svo góður og hann var til staðar fyrir hann. Kannski langaði mann innst inni að vera partur af þeirri fjölskyldu. Við vorum mikið saman og ég húkkaði mér mikið far þegar ég var 13–14 ára; þá vorum við flutt í bæinn og ég var mikið

að húkka mér far til að hitta þá. Svo man ég þegar ég var vakinn um miðja nótt af tveimur lögreglumönnum sem sögðu „hvar eru strákarnir?“. Ég var nývaknaður og skildi ekkert hvað var að gerast. Þá héldu þeir að ég vissi hvar þeir væru og væru einhvers staðar að fela sig hjá einhverjum sem ég þekkti af því að við vorum mikið saman. Lögreglan fór svo af því að ég vissi ekki neitt. Svo hófst þessi leit sem var ofboðslega erfið.“ Hann segir að mamma sín hafi tekið þátt í leitinni en að hann hafi þurft að vera heima. „Ég var sár yfir því að fá ekki að taka þátt í þessu. Það var alltaf verið að minna mig á að ég sé einskis virði.“

Baldur er spurður hvað hann haldi að hafi gerst. „Við vorum alltaf að leika okkur niðri við klettana, sérstaklega í vondu veðri. Það fólst í því mikil spenna að láta öldurnar berjast á klettunum við hliðina á okkur. Ég hef alltaf haldið að annar hafi dottið og hinn hafi reynt að bjarga honum og báðir farið út í. Það er skrýtið að ekkert hafi fundist í sjónum. Þetta var hrikalegur harmleikur og það sem er svo erfitt við þetta er að geta ekki hvatt. Venjulega er kistulagning og jarðarför en þarna var einhverjum kippt út úr lífinu og það eru engin svör.“

Baldur segist hafa orðið mjög þunglyndur eftir hvarf strákanna. „Mér leið illa fyrir en eftir þetta fór ég að fantasera um dauðann. Mig langaði til að deyja. Ég reyndi alls konar aðferðir til að sofna og minn mesti draumur var að geta sofnað og vakna ekki aftur.“

Baldur segir hvarf strákanna hafa verið mikið áfall og að þetta sé „rosalega blörrað tímabil“. „Í hvert skipti sem ég sá einhvern ljóshærðan og síðhærðan þá varð ég alltaf að hlaupa og kíkja framan í viðkomandi.“

Hrotti

Baldur dróst sífellt meira inn í óreglu. „Ég var að finna nýjar leiðir til þess að vera undir áhrifum. Ég fór að brjótast inn til að fjármagna og spennufíknin var líka svo mikil. Ég þurfti alltaf einhvern veginn að lifa á jaðrinum. Ég fann síðan að efnin hjálpuðu mér. Ég var stöðugt að hugsa um að svipta mig lífi og vilja deyja en var alltaf með þessa grímu á lofti þegar ég hitti fólk.“ Hann segir að neyslan hafi verið mikil lausn af því að efnin slökktu á sársaukanum innra með honum.

Hann flutti til Danmerkur þegar hann var 17 ára og bjó þar um tíma; það var ákveðið að hann færi þangað til að reyna að laga ástandið. Hann segir að félagsskapurinn hafi ekki verið vandinn heldur hann sjálfur. „Ég var fljótur að koma mér í sams konar félagsskap þar en var þó að vinna. Það var allavega gott. Við vorum að smíða líkkistur og eftir vinnu keyrði ég kisturnar oft út með eigandanum.“ Hann langaði til að deyja á þessu tímabili og sá sig fyrir sér í kistunum sem hann var að smíða. „Þegar ég ákvað að hengja mig þarna þá var ég búinn að velja mér kistu. Ég fann að það var kominn tími til þess að ég myndi fara. Mér fannst ég vera byrði á öllum og það væri best fyrir alla að ég færi. Það var hugsunin. Ég skrifaði bréf og svo hengdi ég mig í beltinu mínu í bita og svo fann ég hvernig ég var að fjara út. Ég vaknaði svo á gólfinu og það var eins og ég hafi verið skorinn niður en samt var enginn inni í herberginu. Ég fór fram en það var enginn heima en ég hélt að einhver hefði skorið mig niður og farið fram af því að beltið var skorið. Ég sat á gólfinu og það eina sem komst að var að ég gæti ekki einu sinni drepið mig.“ Hann hugsaði með sér hvílíkur aumingi hann væri.

Þegar ég ákvað að hengja mig þarna þá var ég búinn að velja mér kistu.

Baldur fór til Íslands í sumarfrí. Einn daginn tók hann fullt af pillum og drakk hálfan lítra af landa og sofnaði á gólfinu. Ein frænka hans hringdi í aðra um miðja nótt með slæma tilfinningu að hans sögn og bað hana um að kíkja á hann og þá fann hún hann froðufellandi á gólfinu og kom honum á sjúkrahús þar sem var dælt upp úr honum. „Í framhaldinu sagði geðlæknir að ég yrði annaðhvort að fara inn á geðdeild eða í meðferð.“ Hann valdi að fara í meðferð. Ekki til að hætta í neyslu heldur til að friða fólk. Hann var þá 17 eða 18 ára. „Ég var búinn að gera margar sjálfsvígstilraunir en þær sem ég hafði gert þegar ég var yngri, svona 13–15 ára, voru ekki svona alvarlegar.

Hann var haldinn dauðahugsunum.

„Algerlega. Rómantíkin er öll í dauðanum.“

Hann leiddist út í enn harðari glæpi. Hann kynntist nýju fólki og eitt leiddi af öðru. „Áður en ég vissi af var ég orðinn harðsvíraður glæpamaður. Ofbeldismaður. Hrotti.“

Hann segist samt alltaf hafa verið með einhverja réttlætiskennd en að sér hafi fundist allt vera leyfilegt ef honum fannst einhver brjóta á sér. „Ég sá mig kannski ekkert sem þann mann af því að maður þurfti aldrei að taka ábyrgð á ofbeldinu. Þetta var nánast eins og einhver tölvuleikur. Maður fékk ekki tenginguna við þetta fyrr en þessi harmleikur átti sér stað.“

Áður en ég vissi af var ég orðinn harðsvíraður glæðamaður. Ofbeldismaður. Hrotti.

Mannsbani

Í frétt í Morgunblaðinu 31. maí 2003 segir: „Tveir karlmenn á þrítugsaldri, Baldur Freyr Einarsson og Gunnar Friðrik Friðriksson, voru dæmdir í gær í Héraðsdómi Reykjavíkur til fangelsisvistar fyrir stórfellda líkamsárás í Hafnarstræti 25. maí 2002, en hún leiddi rúmlega tvítugan mann, Magnús Frey Sveinbjörnsson, til dauða.

Baldur Freyr er dæmdur í þriggja ára fangelsi og að auki fyrir tvær aðrar líkamsárásir umrætt kvöld. Er hann dæmdur til að greiða þeim sem fyrir árásunum urðu skaðabætur. Gunnar Friðrik er dæmdur í tveggja ára fangelsi. Mennirnir eru báðir dæmdir til að greiða foreldrum hins látna um 2,4 milljónir í bætur. Ekki kom til álita að skilorðsbinda refsivist mannanna en frá refsivist þeirra dregst óslitið gæsluvarðhald hvors um sig frá 26. maí 2002.

Mennirnir neita báðir sök á dauða Magnúsar Freys en játa að hafa veist að honum umrætt kvöld.

Niðurstaða dómsins er m.a. studd lýsingu fjölmargra vitna af árásinni sem átti sér stað fyrir framan skemmtistaðinn Spotlight undir morgun laugardagsins 25. maí 2002. Þá var einnig stuðst við myndbandsupptöku úr eftirlitsmyndavél.

Baldur Freyr er dæmdur fyrir að hafa slegið Magnús Frey mörg hnefahögg í höfuðið, veitt honum högg með höfðinu og sparkað í höfuð hans með hné og margsinnis sparkað af afli í höfuð mannsins með hné og fæti eftir að hann féll í götuna.

Gunnar Friðrik er dæmdur fyrir að hafa sparkað í efri hluta líkama Magnúsar Freys þegar hann reis upp eftir atlögu Baldurs Freys, svo að hann féll í götuna á ný, allt með þeim afleiðingum að Magnús Freyr hlaut höfuðkúpubrot og blæðingu inn á heila og lést hinn 2. júní sl. af völdum heilablæðingar og heilabjúgs.

Vitni greinir á um hver aðdragandi slagsmálanna var en það er mat dómsins að atlaga Baldurs Freys hafi nánast verið tilefnislaus og ekkert réttlæti jafn hrottalega árás. Magnús Freyr hafi lengstum enga vörn sér veitt og styður vitnisburður þetta álit dómsins svo og myndbandsupptakan.“

Árið er aftur 2021. September 2021. Viðtalið við Reyni Traustason.

„Þetta voru slagsmál niðri í bæ sem enduðu svona hrikalega,“ segir Baldur. „Við þekktumst eitthvað en ég mundi samt ekkert eftir honum. Hann var frá Keflavík en ég mundi ekkert eftir honum þarna, kannaðist ekki einu sinni við hann. Það var rosalegur harmleikur. Maður sat í fangaklefanum í mörg ár.“

Þetta voru slagsmál niðri í bæ sem enduðu svona hrikalega.

Baldur heyrði morguninn eftir slagsmálin að ástand Magnúsar væri tvísýnt. „Það var rosalegt. Ég fór strax úr partíinu sem ég var í og fór að hitta vini mína sem ég hafði verið mikið með og sagði þeim frá þessu. Þeir reyndu að stappa stálinu í mig. Á endanum bað ég tvo vini mína um að skutla mér til Keflavíkur heim til pabba stráksins sem týndist og ég man að ég grét alla leiðina til Keflavíkur. Ég þessi harði gaur, handrukkari, var bara þarna grátandi yfir þessu af því að hafa verið að slást við einhvern niðri í bæ og hlutirnir enduðu svona. Þetta er hræðilegt. Ég man að þegar ég labbaði til pabba pabba hans,“ segir Baldur og á við pabba frænda síns sem hvarf, „þá brotnaði ég algerlega niður. Ég sat svo í stofunni og grét. Ég var kominn með textavarpið á og horfði á fréttina og grét allan daginn. Ég var í algjöru áfalli.“

Baldur gaf sig fram á lögreglustöðinni í Keflavík. Hann fékk að lokum sex ára fangelsisdóm og afplánaði fjögur ár.

Brotnir strákar

Hraunið. Litla-Hraun. „Ég man þegar ég var að fara úr gæsluvarðhaldinu; ég var í gæsluvarðhaldi í um 11 daga. Ég man að verðirnir voru að segja að ég þyrfti að passa mig. Ég var kominn í vígahug að passa mig. Ég hélt að þetta væri alger dýragaður. Svo kom ég þarna inn og þá sá ég bara að þetta voru brotnir strákar eins og ég. Maður hefur oft lesið fyrirsagnir um eitthvað í blöðunum um fangelsi og svona en þó ég hafi verið á þessum stað í lífinu þá ímyndaði ég mér aldrei að ég yrði þessi fyrirsögn í einhverju blaði. Þetta er svo fjarlægt einhvern veginn. En þetta eru bara brotnir strákar eins og ég. Það sem er

Baldur Freyr fann hamingjuna. Hér er hann með eiginkonu sinni, Barböru Hafey Þórðardóttur.



áhugavert í starfinu mínu í dag hjá Lausninni, fjölskyldu- og áfallamiðstöð þar sem ég er framkvæmdastjóri og vinn líka þar sem ráðgjafi og markþjálfi og hef hjálpað þúsundum manna þessi 14 ár sem ég er búinn að vera að vinna með sjálfan mig og snúa lífi mínu við, er að ég hef ekki enn hitt manneskju sem ég hef tekið viðtal við sem ég hef ekki skilið efrir að ég heyri sögu viðkomandi.“

Hann var í neyslu mestan tímann á Hrauninu. Og hann segist hafa verið þar í glæpum; að selja fíkniefni. Svo komst hann út. Var látinn laus. Frelsinu feginn.

„Það var náttúrlega rosa mikið frelsi allt í einu en að sama skapi var ég ofboðslega lasinn eftir fangelsisvistina. En þarna var ég aðalgæinn ef svo má að orði komast og allar hugmyndir sem ég fékk voru góðar og allt sem ég sagði var fyndið. Siðferði mitt fór rosalega hnignandi í fangelsisvistinni. Það var komin mikil skemmd í siðferðið af þessari fangavist sem fór rosalega illa með mig.“

Siðferði mitt fór rosalega hnignandi í fangelsisvistinni.

Hitti fjölskyldu Magnúsar heitins

Svo varð Baldur edrú árið 2007 og eignaðist trúna á Guð.

„Það sem ég upplifði strax í því var að ég þyrfti að taka ábyrgð á því sem ég gerði. Ég upplifði sterkt að ég þurfti að fyrirgefa öðrum og ég fór í það að vinna með það og tala við fólk sem ég hef brotið á og ég geri mér alveg grein fyrir því að með ævi eins og minni þá er fólk þarna úti sem ég hef brotið á sem ég hef ekki beðið afsökunar; ekki af því að ég vil það ekki heldur af því hreinlega að ég man ekki eða vissi ekki hvað það hét. Ég hef hitt alla sem hafa viljað hitta mig og tekið ábyrgð á því sem ég gerði án þess að biðja fólk endilega um að fyrirgefa mér heldur meira að taka ábyrgð á því sem ég hef gert.“

Baldur hefur hitt fjölskyldu Magnúsar sem lést eftir slagsmálin á sínum tíma. „Maður getur ekki gert neitt verra en þetta,“ segir hann og á við að verða mannsbani, „af því að einstaklingurinn er bara farinn. Ungur drengur sem hvarf í blóma lífsins.“ Baldur segir að hann hafi sagt fjölskyldu Magnúsar að hann gæti ekkert sagt eða gert sem gæti leiðrétt það sem hann gerði þeim en að hann vildi að þau vissu að hann myndi verja ævi sinni í að hjálpa öðrum til þess að sporna gegn því að fleiri svona mál komi upp.

Hann sem áður var í neyslu og sat á Litla-Hrauni vegna líkamsárásar sem varð til þess að ungur maður lést er í dag framkvæmdastjóri Lausnarinnar, fjölskyldu- og áfallamiðstöðvar. Markmið hennar er að veita einstaklingum, pörum og fjölskyldum stuðning, fræðslu, leiðsögn og þá aðstoð sem til þarf til að eignast eðlilegra og betra líf.

„Við fluttum Lausnina í Ármúla 40 og út um skrifstofugluggann minn sé ég gömlu eiturlyfjamiðstöðuna og vændishúsið sem ég var með við Ármúlann. Mér finnst það vera mjög táknrænt fyrir þessa endurreisn að ég er loksins kominn hringinn.“

Hann segist hafa gefið Guði líf sitt. „Ég læt líf mitt ekki lengur snúast um mig heldur snýst líf mitt um að gefa aftur til samfélagsins. Ég vil hafa áhrif á samfélagið til góðs. Einkunnarorð Lausnarinnar er „heilbrigt samfélag“ af því að ég veit að heilbrigðar fjölskyldur búa til heilbrigð börn sem byggja heilbrigt samfélag.“

Söfnun stendur yfir á Karolina-fund vegna útgáfu bókar Baldurs, Heimtur úr heljargreipum.

Viðtalið við Baldur á Mannlífinu með Reyni Traustsyni er að finna hér.

Viðtal

„Alls konar hæðir og lægðir við að vinna í sjálfri mér“

– Aldís er ein skærasta leikkona Íslands

Texti /Salome Friðgeirsdóttir Mynd / Julie Rowland fyrir Svarta Sanda



„Að vinna í sjálfri mér andlega og líkamlega hefur haft í för með sér alls konar hæðir og lægðir. Ég get ekki undirstrikað það nóg oft hversu heppin ég er að hafa traust stuðningsnet í kringum mig af fólki sem lyftir mér alltaf upp þegar ég ligg með andlitið í drullunni. Mín helsta áskorun þessa dagana er eflaust að halda áfram að vinna í sjálfri mér svo þau þurfa ekki að bera mig reglulega uppi! Þetta er allt á réttri leið.“
Helstu áskoranir Aldísar hefur verið sjálfsvinnan, sérstaklega andlega og líkamlega en sú vinna hefur haft í för með sér alls konar hæðir og lægðir.

Aldís Amah Hamilton er ein skærasta leikkona á Íslandi í dag. Hún er dýravelferðarsinni og aktivisti í hjáverkum. Leikkonan góðkunna kom í stutt en bráðskemmtilegt spjall um það sem hún hefur verið að fást við síðustu misseri.

Lífstíll sem byggir á samkennd og virðingu

90% af tímanum mínum utan vinnu fer í að sitja í sófanum að spila tölvuleiki eða hanga á Instagram, en hin 10% fara í að berjast fyrir velferð þeirra sem minna mega sín og hvetja fólk til lífsstíls sem byggist á samkennd og virðingu fyrir öllum lífverum.

Ég flyt til Íslands þriggja ára gömul, í gamla Vesturbæinn þar sem ég hef búið meira og minna síðan. Þannig að ég er í raun lattelepjandi-listasmíðandi-miðbæjarVesturbæingur.“

Aldís hefur verið í 6 vikna pásu eftir síðasta verkefni en hún var við tökur á sjónvarpsþáttaröðinni Svörtu Sandar, þar sem hún er meðhöfundur og aðalleikkona.

„Ég tók mér hvíld frá listinni, ferðaðist til Póllands og er núna að koma mér rólega inn í næsta verkefni. Ég leik aðalhetju í tölvuleik sem er á vegum Myrkur Games. Tökur eru dreifðar svo ég hef tíma þeirra á milli til þess að leita mér að innblæstri sem gerist aðallega með því að ég spila nóg af tölvuleikjum sjálf og hlusta á hlaðvörp/bækur.“

> *Þannig að ég er í raun lattelepjandi-listasmíðandi-miðbæjar Vesturbæingur.“*

Vantaði fjölbreytni í leikaraflóruna

Aldís segist að lokum hafa fengið áhuga á leiklist, en í grunninn langaði hana að vera söngkona og dansari þegar hún var barn.

„En svo varð ég táningur og upptekin af alls konar öðru en að æfa sönglistina og gerði mér ekki grein fyrir því að ég hefði þurft að æfa dans samhliða henni til að geta náð einhverjum árangri. Ég var á leiðinni í kínverska viðskiptafræði 22 ára þegar mér var bent á að Listaháskólinn væri með prufur fyrir leikarabrautina. Ég var hvött til að taka þátt. Á svipuðum tíma tók ég eftir að það vantaði fjölbreytni í leikaraflóruna hérlendis og reyndar líka erlendis, sérstaklega í tölvuleikjum á þeim tíma, svo ég ákvað að fara í prufurnar. Svo komst ég einhvern veginn í gegnum öll þrepin og inn í skólann. Þá var það of freistandi að prófa þetta nám svo ég hætti við Kína og þar við sat.“

Það sem hefur komið Aldísi mest á óvart er hversu heppin hún hefur verið og tækifærin sem henni hafa boðist.

„Án gríns þá hélt ég að ég þyrfti að berjast miklu meira fyrir því að fá þau hlutverk sem ég hef fengið að leika. Ég var viss um að mín örlög yrðu að vera stöðugt í hlutverki túrista eða enskumælandi starfsmanns á kassa. Ég hef hvorugt leikið þannig að kannski ætti það að vera næsta markmið.“

Mörg ár af ofvinnu og óhollum lífstíl

Atvinnulega séð er Aldís stoltust af sjónvarpsþáttaröðinni Svörtu Sandar sem verða sýndir um næstu jól á Stöð 2. Í þáttunum voru teknar miklar áhættur með sögu og persónusköpun og það virtist virka vel.

„Við þrýstum á ákveðin þolmörk með því að fara á móti norminu og ég er ótrúlega ánægð með okkur að hafa náð að skapa eitthvað nýtt. Þetta er fyrsta verkefnið sem ég tek þátt í að skrifa, fyrir utan skólaverkefni, en satt best að segja hélt ég að ég hefði þetta ekki í mér. En persónulega er ég stoltust af því að hafa tekið ábyrgð á eigin heilsu og geðheilsu sem hrakaði mjög mikið eftir mörg ár af ofvinnu og óhollum lífstíl. Ég hef unnið mjög ötullega í átt að betri heilsu síðasta árið og mun halda því áfram.“

Þau báru mig á herðum sér

Fyrsta árið í Listaháskólanum var Aldísi mjög erfitt. Þessi tími var mikill umbreytingartíma í hennar lífi og námið krafðist alls og miklu meira en hún gat gefið.

„Ég flutti heim til foreldra minna daginn áður en skólinn byrjaði með hund í farteskinu og allar mínar eigur. Þau vildu alls ekki fá dýr á heimilið á þeim tíma, en blessunarlega sigraði tíkin hug þeirra og hjörtu. Það er engum blöðum um það að fletta að án þeirra stuðnings, hjálpar, hvatningar og skilnings hefði ég aldrei klárað námið. Þau báru mig eiginlega á herðum sér, ég sé það þegar ég lít tilbaka. Ég ætlaði að hætta eftir fyrsta árið, en ákvað blessunarlega að prófa eitt ár í viðbót og sé ekki eftir því.“

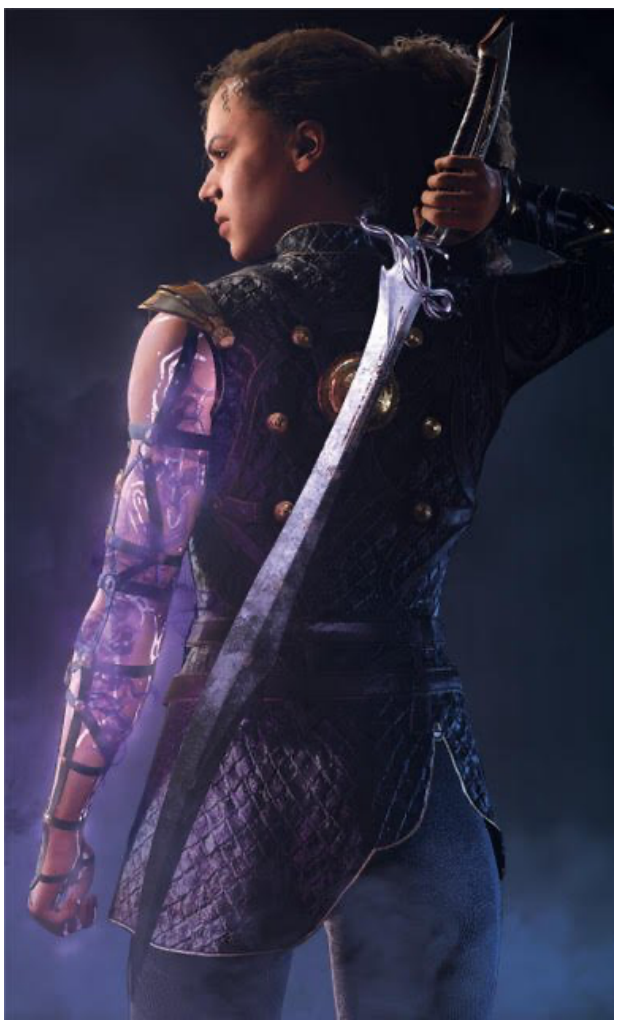
Það eru spennandi tímar framundan hjá Aldísi, en hún er í tökum á tölvuleik og verður það næstu 3 árin, með hléum.

„Ég vona svo að Svörtu Sandar fái hlýjar móttökur svo að við getum haldið áfram með sögu þeirra persóna, en svo er ég tilbúin til þess að ferðast til útlanda á ný svo vonandi geri ég það á næstunni. Og vonandi fæ ég, eða skapa mér sjálf, fleiri spennandi atvinnutækifæri. Þess á milli ætla ég að halda áfram með fyrrnefnda sjálfsvinnu, leika mér í tölvuleikjum, lesa meira, auka við uppskriftaflóruna mína og jafnvel fara af stað með blogg sem ég hef ætlað mér að gera síðustu fimm árin eða svo.“

Vera óhrædd við að biðja um hjálp

Að lokum ítrekar Aldís það og undirstrikar hversu mikilvægt það er að setja andlegu heilsu í forgrunn og vinna í sér ef nauðsyn krefur, eins erfitt og það getur verið. Að gefa sér til tíma í það. Því fyrr sem gripið er inn í, því styttra er í batann. Ef fólk skynjar að það er í vanda statt hvetur Aldís fólk til að vera óhrætt við að biðja um hjálp.

„Ég geri mér fulla grein fyrir því að ekki allir hafa traust stuðningsnet né búa svo fjárhagslega vel að geta sótt aðstoð en hvað sem þú getur gert, gerðu það. Hlaðvörp hafa til dæmis hjálpað mér svakalega, þau eru nánast ókeypis og fullt af fagfólki sem gefur góð ráð. Bendi samt á að það þarf að vanda valið þar sem hver sem er getur búið til hlaðvarp. Svo eru auðvitað fullt af samtökum sem veita stuðning og aðstoð gegn frjálsum framlögum. Einnig geta heimilislæknar oft veitt góða aðstoð, líka sálfræðilega. Og svo mæli ég með því að bjóða fram aðstoð í framtíðinni þegar fólk hefur tök á því. Það hjálpar líka til við að halda sér í bata.“



Persónan Ryn úr tölvuleik Myrkur Games

T&G

Tölvur og gögn ehf.

PC & Mac

þekking og reynsla

Tölvu- og tækniþjónusta í yfir 15 ár



- Gagnabjörgun og afritun
- Microsoft 365 sérfæðingar
- Teams og Outlook umsjón
- Vefsíðugerð og hýsing

Þarabakki 3, Mjódd
Sími: 787 4050
www.togg.is

FALLEGIR LEGSTEINAR



Á góðu verði

Verið velkomin

Opið 11-16
alla virka daga

Bergsteinar
legsteinagerð efh.

Auðbrekku 4, 200 Kópavogi, sími: 537-1029, www.bergsteinar.is

Viðtal

„Ég endaði upp í rúmi í krassi“

– Lára tónlistarkona fékk kvíðakast á Gatwick-flugvelli

Texti /Salome Friðgeirsdóttir Mynd / JSunna Ben



„Að finna jafnvægið, en ég leita að jafnvægi í öllu. Jafnvægið er bara sífelldur dans og maður staldrar stutt við í miðjunni án þess að detta. En í dansinum felast töfrarnir.“

Lára Rúnardóttir tónlistarkona, kynjafræðingur og eigandi MÓA studio í Bolholti 4, kláraði nýverið sjöundu sólóplötu sína sem kemur út með vetrinum. Lára kom í stutt og einlægt spjall.

Lára úskýrir fyrir okkur að mestallur tíminn og ástríða hefur farið í að skapa fallegan griðarstað í hjarta Reykjavíkur. Staðurinn miðar að því að færa meira umburðarlyndi, slökun og mildi inn í daglegt líf. Þetta er staður þar sem fólk fær tækifæri til að staldra við og heyra í sjálfum sér. Staður þar sem við æfum okkur í djúpum tengslum.

Öruggt femínískt kvennarými

Lára býður upp á opna tíma daglega, tónheilun, gong, jóga og hugleiðslu þar sem kakóplantan er leiðandi í vinnunni, en allir tímar byrja á 100% hreinu súkkulaði frá Guatemala. Á námskeiðum MÓA studio læra nemendur að kyrja möntrur og komast á ýmis konar viðburði þar sem Lára nýtir það sem hún hefur verið að fást við innan jógafræðinnar síðustu árin. Í næsta mánuði mun hún byrja með lokuð námskeið sem hún kallar öruggt femínískt kvennarými þar sem skoðaðar verða hugsanir okkar og hvað hefur mótað þær.

Hvaða hugmyndir við höfum um kvenleikann og það að vera kona og hvort það nýtist okkur raunverulega.

„Við spyrjum okkur hvernig við getum hrisst upp í gömlum gildum sem eiga ekki lengur við. Við ætlum líka að skoða rýmið sem við gefum okkur fyrir tilfinningalega úrvinnslu, hvernig við hlúum að líkamanum okkar, skoðum líkamsímyndina og hvernig fegurðarstaðlar og heilsubyltingin hefur mótað það, hvernig við horfum á og njótum líkamans. Við ætlum líka að skoða það hvað við trúum á, hvernig við getum gefið eftir og þegið hjálp og hvaða hugsanir og gjörðir leiða til aukins frelsins,“ segir Lára einlæg.

Lára hóf sitt jógaferðalag árið 2005 hjá Auði Bjarnadóttur og segist hafa elskað það frá fyrsta tíma. „Tímarnir hennar voru fjölbreyttir og skemmtilegir með svo dásamlegri slökun í lokin.“

Lánsöm að geta starfað við það sem ég elska

Lára fór í kjölfarið í kennaranám í Kundalini Jóga hjá Auði og síðan þá hef hún lært ýmislegt sem því tengist. Þar á meðal NA- Shamanisma og höfuðbeina- og spjaldhryggjarliðfnun. Auk þess að fara á fjöldan allan af námskeiðum og viðburðum þessu tengdu.

„Ég lít reyndar ekki á mig sem jógakennara, heldur manneskju sem heldur rými utan um huglæga, tilfinningalega, líkamlega og andlega heilun fólks, en þaðan leiði ég inn í hreyfingu og hugleiðslu.“

Það er alltaf hægt að kafa dýpra, öðlast meiri værð, sjálfsþekkingu og sjálfsvirðingu.

> *Ég hef einnig upplifað burn out í jafnréttis-starfi“*

„Það hefur líka verið svo forvitnilegt að kynnast ólíku fólki og ólíkum leiðum sem mér sýnist miða allt að því sama. Það kemur mér á óvart hvað viðhorf skiptir miklu og hvað ég er lánsöm að geta starfað við það sem ég elska.“

Að læra og aflæra

Lára segist vera stoltust af fjölskyldunni sinni, tónlistinni og fyrirtækinu sínu.

„Ég er stolt af því að fylgja draumunum mínum og halda alltaf áfram þó ég mæti mótlæti og erfiðleikum. Ég er stolt af þrautseigju minni og vilja til þess að læra og aflæra.“

Ég á mér nokkrar botnsögur þar sem mitt andlega ferðlag hófst, segir Lára.

„Sú sem er eftirminnilegust er þegar ég fékk kvíðakast á Gatwick flugvelli í London, eftir að hafa drukkið aðeins of mikið viskí og sofið lítið í heilan mánuð. Ég átti að vera að fara á tónleikaferð en í staðin fyrir að fara í það ferðalag endaði ég upp í rúmi í krassi. Þar reyndar hófst mitt andlega ferðaleg og eftir á mundi ég ekki breyta neinu.

Ég hef einnig upplifað burn out í jafnréttisstarfi þegar ég áttaði mig á að það eru ekki allir til í að berjast/vinna að jöfnuði og mannréttindum. Ég hef komist í gegnum mín mestu áföll á marga vegu, sumt hefur virkað til skamms tíma en krafið mig um dýpri vinnu meðan annað hefur gefið mér mikinn bata.

Ég hef ábyggilega eytt einhverri milljón í sálfræðikostnað, stundað 12 sporin, hugleitt á hverjum degi fyrst í hörku en svo fundið virðið og mildið í því, eignast ómetanlega vini og svo á ég eiginmann sem er algjörlega einstakur.“

Það sem hefur í gegnum tíðina gefið Láru gleði og ánægju er; „þegar ég hef fengið að búa í útlöndum. Spila tennis við manninn minn í Sevilla á Spáni, sjá mömmu mína fylgja draumunum sínum, horfa á dóttur mína dansa, semja lög með syni mínum. Spila á tónlistarhátíðum um allan heim. Sjá pabba minn lifna við eftir að hann ofkældist í sjósundi. Stundirnar að fá börnin sín í fangið í fyrsta sinn. Sjá fjölskyldu og vini vaxa. Stofna fyrirtæki. Dansa tangó í Frakklandi og svo var brúðkaupið okkar sturlað partý.“



Ljósmynd /Hildur Ársælsdóttir



Jógasalurinn í Móum — Ljósmynd /Hildur Ársælsdóttir

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

Texti / Salome Friðgeirsdóttir Mynd / INatha Yogacenter



„Ef kynorkan er í ójafnvægi getur það dregið okkur til dauða“

„Kynorkan knýr okkur áfram, ýtir undir langanir og gerir okkur forvitin um heiminn. Kynorkan kveikir í okkur og fær okkur til að uppgötva nýjar hliðar á tilverunni, sér-staklega ef þær lofa nautn og vellíðan. Ef þessi orka er í ójafnvægi getur það framkallað allskyns fíkn, langanir eða sjúkdóma sem geta dregið okkur til dauða.“

Baldamaður Mannlífs ræddi við Serafim Arnar Hólm, einn af eigendum Natha Yogacenter sem er til húsa í smiðjuhverfinu í Kópavogi. Natha Yogacenter kennir jóga og tantra á grunni shaivisma, heimspekistefnu sem einnig er kennd við trika. Tantra er sá hluti jógaiðkunar sem byggður er á svokölluðum Veda-fræðum Indverja sem miðast að því að hraða á þroska og þróun manneskjunnar.

Það kemur Serafim stöðugt á óvart hversu auðvelt það er að umbreyta lífi okkar til hins betra. Nemendur koma til hans á námskeiðin í Natha Yogacenter með alls kyns vandamál en komast oft fljótt að því hversu lítilvæg vandamál þeirra voru í raun og veru.

Það er Serafim hjartans mál að nemendur hans öðlist nýjan skilning:

„... að það verði til einhver skilningur hjá nemendunum okkar þar sem þau fara að upplifa vandamál sín á annan hátt, jafnvel að þau séu ekki eins stór og þeim fannst áður og brosi í dag að því sem þeim fannst vera vandamál.“

Kynntumst tveimur árum seinna

Serafim kynntist Natha Yogacenter í Danmörku árið 1993, þegar vinkona hans sagði honum frá tantranámskeiði á Købmagergade 26 í Kaupmannahöfn.

„Þar sem ég hafði mikinn áhuga á tantra, sexual tao og þess háttar þá sló ég til og fór ásamt þáverandi kærustu minni á námskeiðið. Við fórum fljótlega að stunda Hatha-jóga í skólanum þar sem ég kynntist svo núverandi konu minni. Við hófum námið sama ár en kynntumst ekki fyrr en tveimur árum seinna.“

Natha Yogacenter er hluti af ATMAN – International Federation of Yoga and Meditation. Allir jógakennarar sambandsins þurfa að taka þátt í jóganámskeiðum skólans og hafa iðkað jóga í tvö ár áður en þeir geta hafið kennaranám. Sjálft námið tekur að jafnaði tvö ár – kennt er um helgar, annan hvern mánuð. Náminu lýkur með tveimur prófum; verklegu og skriflegu.

Það eru gerðar miklar kröfur gerðar tantra-jógakennara. Nemendur þurfa að þreyta inntökupróf og að því loknu tekur við nám í fjögur ár. Námið skiptist í átta lotur sem taka hver um sig 10 daga og er dreift yfir fjögur ár. Til þess að útskrifast verður nemandinn að standast verklegt og skriflegt próf og skila inn verkefni sem er valið sérstaklega fyrir viðkomandi.

Serafim hóf nám við skólann 1993 og fór að kenna þremur árum síðar samhliða framhaldsnámi í fræðunum. Serafim kláraði hvort tveggja og útskrifaðist úr jóganáminu 2006 og sem tantrakennari 2017. Eins og gefur að skilja hefur Serafim margt að segja okkur um mikilvægi kynlífs.

Skoða okkur sjálf án fordóma

„Kynlíf er mikilvægur hluti þess að vera manneskja. Því miður hefur kynlíf verið bælt niður í manninum í árþúsundir. Þetta hefur haft hörmulegar afleiðingar á mannkynið, þar sem við erum að bæla nauðsynlegar þarfir manneskjunnar. Afleiðingarnar eru meðal annars stöðugar kynlífslanganir eða andstaða við þær, þ.e bæling. Hvort tveggja er skaðlegt fyrir þroska okkar og hamingju.“

„Tantrafræðin lýsa kynlífi sem einni af grunnþörfum mannsins. Þetta viðhorf er nauðsynlegt til að við getum skoðað okkur sjálf án fordóma eða hlutdrægni,“ segir Serafim.

Honum finnst vanta upp á samfélagskennslu innan þessara fræða. Hann segir ennfremur:

„Samfélagið býr ekki lengur yfir þekkingu því hvernig sé best að rækta heilbrigt kynlíf.“

„Það sem mér finnst best er að vera ekki lengur undir álögum kynhvatarinnar en geta samt notið kynlífs, þegar ég óska þess. Auðvitað spilar það líka inn í að tantra kennir karlmönnum að stjórna sáðláti sínu. Það gefur þeim möguleika á að upplifa raðfullnægingar til jafns við konur. Kynlíf og fullnægingar verða líka öflugri og samtengdari kærleika og nánd við makann.“

Margir hafa örugglega upplifað kynlíf sem er fullt af kærleika og nánd og kærleika, þar sem elskendur bráðna saman í eina verund og upplifa eitthvað sem er miklu stærra en venjulegt kynlíf. Tantra hjálpar til við að gera slíkar upplifanir reglubundnar og endalausar, þ.e. við hættum þegar við erum algjörlega fullnægð — ekki þegar sáðlátið hefur fjarlægt getu karlmannsinns til að halda áfram.



„Hægt og sígandi hættir sá sem iðkar jóga að vera leiksoppur ytri örlaga en tekur þess í stað í taumana á eigin lífi, mótar það og þroskar eftir eigin höfði. Í því ferli breytist það sem við sjáum og finnst vera mikilvægt.

Einfaldleikinn verðu augljós og flækjustig lífsins viðráðanlegt.“

Kynlífsorkan þurfi ekki að vinna gegn okkur

Serafim og kona hans kenna hefðbundið Hatha-jóga, sem er fyrst og fremst þekkt fyrir líkamsstöður (asana). Þar fylgja þau þar hinum átta greinar jóga (ashtanga) eins og Patanjali lýsir þeim í bók sinni Yoga Sutras, en hann hefur verið kallaður faðir Hatha-jóga.

Tantrafræðin ganga út frá því að kynlífsorkan þurfi ekki að vinna gegn okkur heldur getum við tamið þessa „villtu hesta” og látið þá draga „vagn” okkar þangað sem við viljum í stað þess að stjórnast af fíkn nautna af ýmsu tagi, þar með talið kynlífslöngun.

Serafim segir að til þess að temja hestana verðum við fyrst og fremst að þekkja þessa orku þegar hún sýnir sig og læra að stýra henni að vild. „Þetta krefst þess að við verðum meðvituð um það sem er að gerast innan í okkur í stað þess að ánetjast því, bæla það eða hafa það að engu. Þetta krefst sjálfskoðunnar, einlægni og vilja til að bæta sjálfan sig.“

Jógaiðkunin hefur umbreytt lífi Serafim og hann hefur séð hið sama gerast hjá þúsundum annarra með iðkun jóga og tantra í gegnum árin.

„Þegar við förum að horfa inn á við, skoða okkur sjálf og tengja það hugmyndafræðinni sem er kennd í skólanum þá komum við auga á allskonar flýtileiðir. Allt í einu skiljum við hvað þarf til þess að efla sjálfsálit okkar og viljastyrk, vekja kærleika okkar á okkur sjálfum og öðrum.

Það sem áður var þokukennt og óskiljanlegt verður kortlagt og leiðin verður skýr.“

Finna frið og tilgang

Áhrif jóga og tantra á sjálfsmynd og líðan Serafims sjálfs eru dæmi um þau jákvæðu umskipti sem verða á viðhorfi fólks til lífsins: „Ég fór frá því að finnast ég vera villtur í ókunnum og fjandsamlegum heimi, í það að finna frið og tilgang í heimi sem alltaf skaffar mér það sem mig vantar.“

Eðlisfræðin kennir okkur það að orku er ekki hægt að skapa úr engu. Hins vegar er hægt að breyta orku frá einu formi yfir í annað. Serafim sér tantra þeim augum, að tantra geri ráð fyrir samskonar orkuskiptum innra með manneskjunni.

„Lífsorka okkar getur tekur á sig margar myndir og er hluti af frumorku mannsins, orkunni sem heldur í okkur lífi, byggir upp sjálfsbjargarviðleitni okkar og hvatir. Kynhvötin er sú orka sem heldur manninum á lífi. Eins og ég nefndi áðan þá gerir þessi orka okkur forvitin um umhverfi okkar og aðrar manneskjur. Við sækjumst eftir samneyti við aðra, við viljum tilheyra hópnum og finnum okkar sess í honum. Við erum líka á höttunum eftir því að finna sérstaka manneskju, manneskju sem við finnum löngun til að sameinast kynferðislega. Eins og við vitum getur kynorkan orðið ofboðslega öflug og gefið fólki kraft til að komast yfir hindranir. En að sama skapi getur hún komið fólki í alvarleg vandræði.

Knýja fram þroska og aukna meðvitund

Serafim bendir á að í flestum trúarbrögðum og dulspekikerfum sé varðveisla þessarar frumorku ein af grunnskilyrðum þess að ná árangri í andlegri iðkun. Ástæðuna telur hann þá að maðurinn þarfnist þessarar orku til að knýja fram þroska og aukna meðvitund. „Sú leið sem er þekktust í langflestum andlegum þroskakerfum er skírlífi, þ.e. að viðkomandi haldi sig frá kynlífi til að koma í veg fyrir að tapa frá sér þessari frumorku. Það hefur svo valdið allskonar misskilningi og rangtúlkunum um að kynlíf sé syndugt, óhreint og skammarlegt. Þessar hugsanir eru eitthvað sem við öll líðum fyrir enn þann dag í dag.“

Tantra kennir okkur að til eru leiðir til að halda í þennan dýrmæta hluta af lífi okkar, kynlífið sjálft. Sé rétt að því staðið skapar það nánd og kærleika og kemur í veg fyrir orkuna sem tapast hjá karlmanninum við sáðlát. Það þýðir að karlmaðurinn lærir að skilja á milli fullnægingar og sáðláts. Það þarf líka að nálgast kynlífið á réttan hátt. Það þarf að hvíla á gagnkvæmum kærleika og virðingu. „Kynlífið verður að helgri athöfn þar sem aðilarnir mætast í kærleika og bráðna saman í gegnum ástarleiki sem geta varað klukkutímum saman, sem er eitt af því sem hefur gert tantra frægt,“ segir Serafim og brosir góðlátlega.

Hann segir að allt gerist þetta í vakandi meðvitund elskendanna, þ.e. þeir hverfa aldrei algerlega í nautnina, heldur halda þeir jafnvægi á milli nautnar og meðvitundar; dálítið eins og þegar við höldum jafnvægi á reiðhjóli. Við „hverfum“ aldrei alveg, við getum ekki sofnað eða tekið athygli okkar alveg frá því að hjóla af því að þá myndum við detta af hjólinu. Samt engin áreynsla fólgin í að halda þessu jafnvægi, aðeins meðvitund og núvitund. Við erum vakandi hér og nú. Þannig lærum við að varðveita kynorku okkar til þess að nýta hana annars staðar í lífinu, sérstaklega til að breyta meðvitund okkar.

Sjónarhorn karlmanns

„Ég hef hérna lýst þessu frá sjónarhorni karlmanna,“ segir Serafim „þar sem þeirra orkutap er svo augljóst í sáðlátinu sem bindur enda á þeirra kynæsing. Konur missa líka orku í gegnum sumar tegundir fullnæginga en fyrst og fremst í gegnum blæðingar. Það krefst lengri lýsinga og útskýringa til að gera þessu ásættanleg skil.“
Serafim fer í gegnum ýmsa þætti þessara kenninga á námskeiðum sínum; sérstaklega Sacred Sexuality, námskeiði þar sem fjallað er sérstaklega um þann hluta tantra sem snýr að kynlífi og parsamböndum. Í stuttu viðtali er aðeins hægt að gægjast undir yfirborðið á þessum fræðum sem eru bæði djúp og viðamikil og varða alla þætti þess að vera manneskja.

Námskeið, vinnustofur og viðburðir

Natha Yogacenter á Íslandi var sett á stofn árið 2007 þegar Serafim og Magdalena, konan hans, fluttu til Íslands. Þau voru í fyrstu hjá Auði og Ástu í Jógasetrinu Lótus en eru núna í eigin húsnæði á Smiðjuvegi 4.

Natha og aðrir skólar innan ATMAN hafa alla tíð verið reknir af sjálfboðaliðum og sú er einnig raunin á Íslandi. Þar starfar teymi fimm kennara í jóga og tantra og kenna Sacred Sexuality, Tantra for Women ásamt því að standa fyrir smærri námskeiðum, vinnustofum og öðrum viðburðum. Allir nemendurnir hafa möguleika á að fara í kennaranám og sækja um að kenna í skólanum.

Fyrir Serafim er það mikilvægt að þekkingin sem skólinn býr yfir verði haldið við og að Íslendingar fái áfram að njóta þess að hafa aðgang að þessum ómetanlegu fræðum. Þau hjá Natha Yogacenter leggja áherslu á að fylgja hefðbundnum aðferðum sem reynst hafa vel. Þau líta ekki á jóga sem leikfimi heldur sem aðferð til að umbreyta meðvitundinni. Í þeirra augum er mikilvægt að nemendur skilji hvað það er sem fær jógastöðurnar til að virka eins og þær gera, hvaða grundvallarreglur eru þar að verki.

Námskeiðin eru bæði fræðileg og verkleg. Í byrjun er farið í að skoða hvernig staðan virkar, hvaða orku hún vekur og hvað það gerir fyrir orkuflæðið í líkamanum þegar stöðunni er haldið í einhvern tíma. Hugmyndafræðin á bak við jóga og tantra er líka útskýrð til að sýna samhengið, því annars gæti þetta allt saman litið út eins og eitthvað vúdú.
Hugmyndin er sú að þegar við höfum fengið reynslu af eigin orku, hvernig það sé hægt að hafa áhrif á streymi hennar og eðli, þá förum við að skilja fleiri hlut og öðlast dýpri skilning sem annars væri okkur hulinn.

Við erum nær alltaf upptekin í huga okkar

Allir sem hafa reynt að hugleiða vita að hugur okkar er fullur af hugsunum sem við erum ekki meðvituð um í dagsins önn. Við frekari eftirgrennslan sjáum við að við erum næstum alltaf ómeðvituð og að meðvitundin um okkur sjálf og umhverfi okkar varir aðeins stutt, fá og hverful augnablik sem koma og fara án þess að gera vart við sig. Við erum nær alltaf upptekin í huga okkar þar sem við tölum stanslaust við sjálf okkur, dæmum aðra, minnumst fortíðarinnar eða dreymir um framtíðina. Þetta verður til þess að við missum af því sem er að gerast hérna og núna.

Þetta er gömul þekking sem hefur verið kennd og iðkuð á marga mismunandi vegu. Fyrir stuttu komst núvitund í tísku en það er einmitt ein leið til að byrja að brjóta þessi álög sem skapa fjarveru frá eigin lífi. Fleiri aðferðir eru til en jóga er sú heildstæðasta og best skráða sem Serafim hefur kynnst.

Nemendur skólans

Nemendur Natha Yogacenter hafa í gegnum tíðina verið á aldrinum 25 til 50 ára. Stundum hafa þau fengið til sín yngra fólk, rétt komið af táningsaldri en einnig eldra fólk. „Eg held að elsti nemandi minn hafi verið 85 ára og sá yngsti 17 ára,“ segir Serafim eftir stutta umhugsun.

Jóga spyr hins vegar ekki að aldri. „Þó að við mælum ekki með að börn yngri en 13–14 ára stundi jóga að staðaldri þá er gott fyrir börn að leika sér með stöðurnar og jafnvel að kynnast hugmyndafræðinni að baki. Þau eru hins vegar enn að að vaxa og þroskast og það er nauðsynlegt fyrir þau að fá að taka út sinn vöxt fyrst.“

Natha Yogacenter leggur áherslu á að kenna jóga sem andlega þroskaleið. Þau vilja valda breytingum í lífi iðkandans, vekja innsæið og samkenndina með sjálfum okkur og öðrum. Þannig kemst meira jafnvæg á lífið. „Þau sem koma til að stunda leikfi fara fljótt eitthvert annað. En þau sem hafa áhuga á andlegum þroska finna hjá okkur þann fjársjóð sem ég fann fyrir mörgum árum síðan.“

Serafim hvetur fólk til að vera óhrætt við að byrja. Hann bendir á að nýir nemendur þurfi ekki að hafa neina þekkingu á jóga eða tantra til að koma á námskeið. „Það þarf ekkert sérstakt til að hefja nám hjá okkur; við byrjum öll þar sem við erum. Það eina sem við öll þurfum að koma með, er viljinn til að læra og takast á við eigin þroska.“



Texti / Gunnhildur Kjerúlf Birgisdóttir

Stjörnuspeki

Frumefni stjörnuspekinnar – Ert þú meiri eldur, jörð, loft eða vatn?



Merkin í stjörnuspeki eru tólf talsins. Hvert og eitt þeirra tilheyrir einu af frumefnunum fjórum, en þau eru: eldur, jörð, loft og vatn. Hvert merki hefur sterk einkenni frumefnisins sem það tilheyrir og einstaklingar með ákveðið ríkjandi frumefni í stjörnukorti sínu bera sterk merki þess í persónuleika sínum.

Eldur
Eldur er kröftug, skapandi og ástríðufull orka. Manneskja með ráðandi eld í stjörnukorti sínu er gjarnan hvatvís og býr yfir ríkri framkvæmdaorku. Hún er lítið fyrir að velta sér upp úr hlutunum og er með mikinn sprengikraft. Þetta eru oft hugmyndaríkir og skapandi einstaklingar og einlægir í fasi. Þessir einstaklingar segja það sem þeir meina – og segja það oft án þess að hugsa fram í tímann. Þeir eru hugrakkir, stoltir og munu ávallt verja þá sem þeim þykir vænt um. Orka eldsins er úthverf.

Eldmerkin þrjú í stjörnuspeki:



Hrútur, ljón og bogmaður.

Jörð
Jörð er stöðug og traust orka. Manneskja með mikla jörð í stjörnukorti sínu er yfirleitt nokkuð róleg og yfirveguð. Tilfinningasvörun hennar er hæg og breytingar eru ekki snarpar. Þessir einstaklingar hugsa hlutina vandlega og standa fast á sínu. Rætur þeirra liggja djúpt og því tengjast þeir fólki, hlutum og stöðum oft afar sterkum böndum. Manneskjur sem hvíla áberandi mikið í þessu frumefni eru hreinskilnar og oft beinskeyttar. Ekki er óalgengt að þetta séu þrjóskar manneskjur. Þær þrá öryggi. Orka jarðarinnar er innhverf.

Jarðarmerkin þrjú í stjörnuspeki:



Naut, meyja og steingeit.

Loft
Loft er rökræn, sveigjanleg orka. Manneskja með mikið loft í stjörnukorti sínu treystir gjarnan fremur á huga en hjarta. Hún er oft með gott skopskyn og kann vel við sig í félagsskap fólks. Þessir einstaklingar eru greinandi og góðir málamiðlarar. Þeir hafa mikinn áhuga á fólki og samfélagsmálum. Ákvarðanataka er ekki þeirra sterkasta hlið og þeir geta velt fyrir sér öllum mögulegum og ómögulegum hliðum mála út í hið óendanlega. Orka loftsins er úthverf.

Loftmerkin þrjú í stjörnuspeki:



Tvíburi, vog og vatnsberi.

Vatn
Vatn er tilfinninganæm, djúp og dimm orka. Manneskja með mikið vatn í stjörnukorti sínu skynjar heiminn mjög gjarnan í gegnum tilfinningar. Viðbrögð hennar og skap er seigfljótandi, sem þýðir meðal annars að neikvæðar tilfinningar eða særindi geta setið í henni afar lengi. Hin hliðin á sama pening er að þessi manneskja elskar afar heitt og ver þá sem henni þykir vænt um með kjafti og klóm. Þessir einstaklingar eru afar næmir á fólk og umhverfi sitt. Þeir elska að fara á dýptina og eiga erfitt með yfirborðshjal. Þeir hafa ríkt ímyndunarafl og búa oft yfir mikilli sköpunargáfu. Orka vatnsins er innhverf.

Vatnsmerkin þrjú í stjörnuspeki:



Krabbi, sporðdreki og fiskar

Fyrir dygga aðdáendur Harry Potter bókanna má skýra frumefni stjörnuspekinnar enn frekar með því að flokka heimavistirnar fjórar í Hogwartsskóla í eftirfarandi frumefni:

Gryffindor- ELDUR

Ravenclaw – LOFT

Hufflepuff – JÖRÐ

Slytherin – VATN


MANNLÍF
Hljóðvarp

Tónlist
NÝDÖNSK

30 ára afmæli Deluxe — Nýdönsk í máli og myndum



Hljómsveitin Nýdönsk var stofnuð árið 1987 og tveimur árum síðar leit fyrsta plata hljómsveitarinnar dagsins ljós sem bar heitir Ekki er á allt kosið. Flestir sem stofnuðu Nýdönsk komu úr MH nema Daníel Ágúst, sem var í MR. Í það heila hefur hljómsveitin gefið út þrettán plötur og endalaust af lögum sem þjóðin hefur drukkið í sig líkt og móðurmjólkina.





Eftir hafa orðið miklar mannabreytingar á hljómsveitinni í gegnum tíðina; lykilmenn voru frá upphafi þeir Björn Jörundur Friðbjörnsson, Daníel Ágúst Haraldsson og Ólafur Hólm. Fljótlega, eða upp úr 1990, komu þungaviktar mennirnir Jón Ólafsson og Stefán Hjörleifsson til skjalanna. Þessi liðsskipan hefur að mestu verið óbreytt í gegnum tíðina, en þó gekk Daníel Ágúst í hljómsveitina Gus Gus og var í hvíld frá Nýdönsk í nokkur ár. Hann heldur ennþá úti Gus Gus en leikur sér að því að hlaupa á milli hljómsveita eins og ekkert sé; tryllir dansóða með Gus Gus og poppóða með Nýdönsk.

Nýdönsk hefur alltaf verið þekkt fyrir grípandi lög og skemmtilega og stundum mjög óvenjulega texta. Alltaf stutt í glettnina og skemmtilegheitin, en sumir textar eru aðeins torræðnari, eins og þessar línur úr laginu Alelda sýna fram á:

Þrúgunnar reiði, þræta og óskipuleg orð
af sama meiði, helsi og skilningsleysi þess
sem maður skilur, hvað er réttlátt, hvað er rangt
í eigin heimi, menn verða, verða
Alelda sáldrandi brjáli
Alelda fiðrinu feykja

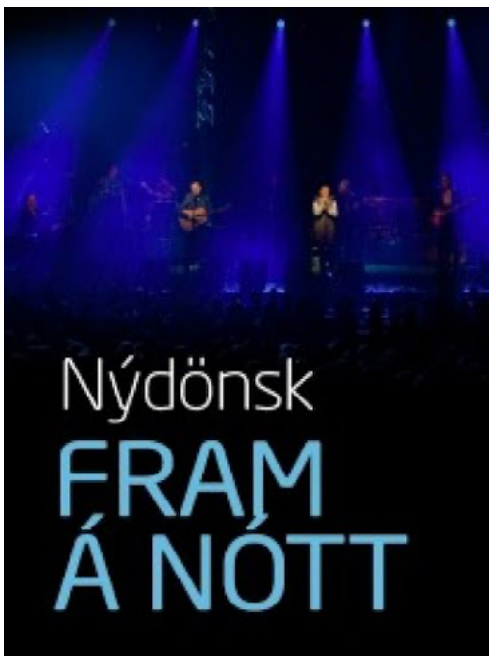
Þeir sem treysta sér í að túlka þennan texta mega endilega hafa samband við Mannlíf.

Árið 1991 kom platan Deluxe út, og eftir þó nokkrar vinsældir, varð hljómsveitin einfaldlega sú vinsælasta á landinu.

Lög eins og Alelda og Landslag Skýjanna slógu í gegn, og sér í lagi fyrrnefnda lagið, sem var valið lag ársins árið 1991 á Rás 2.

Platan var einnig sigurvegari hvað sölu varðaði og varð mest selda platan þetta árið á Íslandi. Þetta var platan sem krýndi þá endanlega sem konunga poppsins á Íslandi.

Nýdönsk er á fullu enn í dag, 34 árum eftir að hljómsveitin var stofnuð, og hefur líklega aldrei verið betri.













GRANÍT
STEINAR

Helluhrauni 2 - 220 Hafnarfjörður - granitsteinar@granitsteinar.is - sími: 5445100









MANNLÍF | SÓLARTÚN EHF | ÚTGÁFUFÉLAG | ÁRMÚLA 15, 105 REYKJAVÍK | 3. TÖLUBLAÐ 38. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 1. OKT. 2021 | mannlíf.is | Ritstjórn: man@man.is

Síðast en ekki síst

Eftir / Trausta Hafsteinsson

Halló, Akureyri, hvað er eiginlega í gangi!



Ég hef reynt að tileinka mér þá leið í lífinu að vera ávallt hreinskilinn. Áður en lengra er haldið vil ég því fúslega viðurkenna að það hefur tekið á að flytja til Íslands eftir langa búsetu erlendis. Ísland er fallegt og gott land en hér er líka margt sem betur mætti fara. Heimsókn mín til Akureyrar síðasta vetur undirstrikar það. Þetta var ekki halló Akureyri, martröð á Akureyri er kannski of fast að orði kveðið en svekkelsi á Akureyri rammar heimsóknina með ástinni inn.

Mig langar til að nefna dæmi.

Ein af ástæðum þess að við hjónin skruppum norður var að skella okkur á skíði. Til þess keyptum við okkur aðgang að skíðasvæði Hlíðarfjalls í þrjá daga þar sem rekstaraðilar höfðu nýfengið heimild til að hleypa 50 prósent af annars leyfilegum hámarksfjölda inn á svæðið. Þrátt fyrir að aðeins helmingur fékk að komast að stóðum við í biðröðum nánast allan daginn. Hluti vandans er takmörkuð, og í sumum tilfellum engin virkni skíðalyfta svæðisins. Til dæmis var önnur stólalyftan aldrei í notkun þá daga sem við vorum þarna sem hefði annars hjálpað mikið til við að dreifa mannskapnum betur um skíðasvæðið. Þá velti ég því fyrir mér hvort skíðasvæðin hér séu einfaldlega í stakk búin til að taka á móti slíkum fjölda, líkt og ég hef stundum velt fyrir mér hvort erlendir skemmtigarðar ættu ekki að setja þak á gestafjölda með það fyrir augum að gestirnir njóti heimsóknarinnar sem best.

Það hefði verið gaman að ná meiru en 15 mínútum í pottinum.

Fyrsta daginn ákváðum við að hætta að skíða rétt fyrir kl. 18 en þá var ríflega klukkutími til lokunar. Ástæðan var sú að okkur var einfaldlega orðið nokkuð kalt eftir mikla kyrrstöðu í löngum biðröðum. Þess vegna ákváðum við að það gæti verið gott að skella sér í heitu pottana í sundlaug Akureyrar. Þangað mættum við kl. 18:28 og borguðum 2.200 krónur fyrir aðgöngu. Við vorum ekki fyrr búin að þrífa okkur og renna okkur ofan í pottinn þegar tilkynnt er í hátalarakerfinu að verið væri að loka lauginni. Hverjum datt í hug að það væri í lagi að selja gestum ofan í laug, á fullu verði, fyrir um það bil 15 mínútna dvöl? Og það án þess að láta vita af því fyrirfram. Hverjum datt síðan í hug að láta sundlaugina loka á sama tíma og skíðasvæðið, á háannatíma skíðavertíðarinnar í bænum?

Við ætluðum að njóta samlokanna í fjallinu. Fjórir dagar framyfir fór hins vegar með lystina.

Sökum Covid-faraldursins vorum við óviss um þjónustustig skíðasvæðisins og nestuðum okkur því upp með viðkomu í Nettó á Akureyri. Þar keyptum við svona fyrirfram útbúnar brauðsamlokur, annars vegar með hangikjötssalati og hins vegar rækjusalati. Þegar upp í fjall var komið kom í ljós að þær fyrrnefndu runnu út fyrir tveimur dögum og þær síðarnefndu fyrir fjórum dögum. Þar með fjaraði út áhugi okkar á að njóta samlokanna með heitu súkkulaðinu.

Á þriðja skíðadegi mættum við galvösk upp í fjall skömmu fyrir auglýsta opnun svæðisins. Þá var bongó-blíða, besta veðrið allan þann tíma sem við dvöldum fyrir norðan. Þá var hins vegar allt stopp og tilkynnt að svæðið yrði ekki opnað strax því það var hvasst um nóttina og því var ekki hægt að troða brekkurnar. Snemma um morguninn var hins vegar stillt og virkilega fallegt veður. Þrátt fyrir það bóladi ekkert á troðurum svæðisins og það var ekki fyrr en klukkan sló tólf á hádegi sem þeir siluðust upp í fjallið. Þá beið mikill fjölda iðkenda spenntur eftir að nýta skíðakortin sín og góða veðrið. Aðeins voru opnaðar tvær stuttar diskalyftur til að byrja með fyrir allan þennan fjölda og það var ekki fyrr en sólin var gengin bakvið fjöllin sem stólalyftan var opnuð. Þá tóku við hinar löngu biðraðir á nýjan leik...

Spennandi verður að sjá hvað Akureyrarbær býður upp á um páskana.

Ég vona að þið fyrirgefið þetta nöldur í mér. Það er bara svo auðvelt að veita betri þjónustu með því að hafa hlutina einfaldlega í lagi. Fólk greiðir oft talsverðar upphæðir fyrir veitingar, gistingu og afþreyingu hérlendis og því getur það verið svekkjandi þegar tilfinningin er sú að ekki hafi allt verið reynt til að veita sem best í staðinn. Sjálfur er ég búinn að panta fyrir fjölskylduna á Akureyri um páskana og er strax orðinn kvíðinn fyrir því hvað þá kemur upp á.

THE QUEEN'S AWARDS FOR ENTERPRISE: INTERNATIONAL TRADE 2021

woolroom



HEILNÆMAR OG LÍFRÆNAR ULLARSVEFNVÖRUR.

Flestir þekkja frábæra eiginleika ullarinnar í útivistarfatnaði og getum við nú notið yfirburða hennar í svefnvörum líka.

Ullin hitar í kulda og kælir í hita. Lífræn yndisleg bómull umlykur svo allar okkar ullarvörur.

Allar ullardýnurnar okkar eru sérframleiddar í þeirri stærð sem óskað er, svo að þér gefist kostur á að nýta áfram eiginn rúmbotn t.d.

Ullardýnur, ullarkoddar, ullarsængur, ullarhlífðarlök, ullarmjúktoppar og lífræn sængurverasett.

Barna- ullardýnur, ullarkoddar, ullarsængur, ullarhlífðarlök og lífræn sængurverasett.

ENDURVINNANLEGT, ENDURNÝTANLEGT, HEILNÆMT OG LÍFRÆNT ER OKKAR HJARTANS MÁL!

www.woolroom.is | S:777-1333