

Hjónin urðu nánari í opnu hjónabandi

Lífsstíll 34

Einkaviðtal við Íslending sem stundar fjölástir



Hinstu dagar flugfélagsins

Lífsreynsla 20

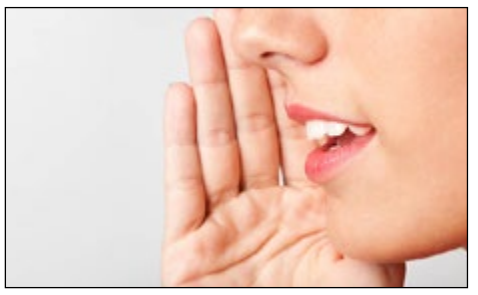
Niðurbrotin flugfreyja lýsir sorginni og áfallinu þegar Wow féll



Hjónin og börnin drepin með öxi

Sakamál 36

Hryllileg aðkoma á heimili fjölskyldunnar



„Hvíslum að mörgum“

Samfélag 2

Nöfnum meintra gerenda hvíslað á síðunni Aktívismi gegn nauðgunarmenningu. Svona eru menn teknir niður

5. TÖLUBLAÐ 38. ÁRGANGUR FÖSTUDAGUR 29. OKTÓBER 2021

MANNLÍF

VIÐTALIÐ

Gunnar Þorsteinsson

Ástarsaga Gunnars og Jónínu Ben

„Þetta er dimmur dalur,“

segir Gunnar Þorsteinsson í Krossinum sem glímdi við nístandi sorg eftir skyndilegt fráfall eiginkonu sinnar. Baráttan um Krossinn og ásakanir um kynferðislegt áreiti. „Breyskur maður“. Fyrirgaf morðingja. Var sjálfur við dauðans dyr.



Útfararþjónusta
Rúnars Geirmundssonar

Stofnað 1990

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi

Sími · 567 9110 · utfarir@utfarir.is · www.utfarir.is

ú Útgáfan

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn

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



Ritstjóri og ábyrgðarmaður:
Reynir Traustason



Frétta- og útgáfustjóri:
Trausti Hafsteinsson



Aðstoðarútgáfustjóri:
Salome Friðgeirsdóttir



Gæðastjóri:
Kolbeinn Þorsteinsson



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

Nöfnum hvíslað í leynihópi:

„Þannig eru engar ásakanir í gangi eða neitt, bara nafni póstað“



Þessi orð eru skrifuð af Birnu Eik Benediktsdóttur, frambjóðanda Sósíalistaflokksins í síðustu alþingiskosningum, í maí síðastliðnum í lokuðum hópi sem kallast Aktívismi gegn nauðgunarmenningu. Síðan þá hafa um 200 manns líkað við færsluna og 1.200 athugasemdir verið skrifaðar við hana og því ljóst að hvíslið er orðið ansi hávært.

„MÉR FINNST ÉG ÓTRÚLEGA EIN ALLTAF AÐ HAKKA GILLZ Í MIG"

Tanja M. Ísfjörð Magnúsdóttir, meðlimur í Öfgum, skrifar nýlega hjálparbeiðni í hópnum þar sem hún kvartar yfir því að vera nokkuð ein í því að „hakka“ Egil „Gillz“ Einarsson í sig. Greinilegt er að Tanja er orðin langþreytt, en hún segir meðal annars með hástöfum „FUCK THIS SHIT“.

„Mér finnst ég ótrúlega ein alltaf að hakka Gillz í mig. Ég veit alveg að þið eruð að því líka og Öfgar td bakka mig 100% upp... en ég samt geðveikt ein. Hvar er fræga fólkið? Hvar er fólkið með völdin? Af hverju pikkar enginn þetta upp og heldur til streitu? Þetta er alltaf bara ég eins og ein hæna að gagga út í loftið eins og fáviti. Ég er miður mín eftir að Gísli Marteinn hleypti Steinunni Ólínu í vikuna að fokking auglýsa þessa helvítis mynd. Hann sagði m.a. „já, ég hlakka til að sjá hana“ FUCK THIS SHIT hvað ég er þreytt. Við erum að tala um tvær kærðar nauðganir OG fullt af öðru ógeði sem hefur mótað unglingsstráka í gegnum árin og ýtt undir kvenfyrirlitningu hjá þeim.“

Fjölmargir meðlimir hópsins hafa líkað við færsluna og hátt á sjötta tug athugasemda verið ritaðar við hana. Margt er líkt með færslu Tönju og Öfgasystur hennar, Ólafar Töru, þar sem hún sagðist ætla að sniðganga fyrirtæki og óskaði eftir fleiri fyrirtækjum á bannlistann. Með þessum orðum fordæmir Tanja kvikmyndina Leynilögga og um leið þann gríðarlega fjölda fólks sem að henni stóð.

Sjá meira hér: Ólöf refsar foreldrum Kolbeins: *„Ég vel hvaða staði ég kýs að versla ekki við“*

Ef marka má viðbrögðin við þessum tveimur færslum er ljóst að þessi innlegg fá mikinn meðbyr innan hópsins.

Mannlíf hefur áreiðanlegar heimildir fyrir því að fólki sé kastað úr hópnum sé það ekki nógu virkt eða láti nægja að líka við án þess að skrifa athugasemdir við færslur. Hópurinn er ósýnilegur en það þýðir að ef nafn hans er skrifað í leit á Facebook kemur hann ekki fram. Aðeins er hægt að gerast meðlimur ef maður fær beiðni frá meðlimi hópsins.

Meint kynferðisbrot þekktra einstaklinga hafa verið mikið í umræðunni undanfarið og margir einstaklingar verið nafngreindir á samfélagsmiðlunum. Dugir að nefna söngvarann Auð, fjölmiðlamanninn Sölva Tryggvason, Ingólf Þórarinsson tónlistarmann, knattspyrnumennina



Eggert Gunnþór Jónsson og Aron Einar Gunnarsson en þeir tveir eru nú rannsakaðir fyrir hrottalega nauðgun sem á að hafa átt sér stað árið 2010. Þó að langflestir sem nefndir hafa verið á samfélagsmiðlum séu karlmenn er þó einnig að finna frásögn þar sem sagt er frá meintu kynferðisbroti konu sem á tímabili fór hátt í heimi stjórnmálanna. Sú færsla hvarf.

Mosi með svörtum eða hvítum ramma 42x42 cm

Mosi með svörtum eða hvítum ramma 50x50 cm



Lífgaðu upp á heimilið með mosa.

Innrammaður mosi sem er fullkominn til að hengja upp inn á bað eða inn í stofu.

Ármúli 31 | 588 73 32 | i-t.is

Mánudaga - Fimmtudaga 9-18
Föstudaga 9-17 | Laugardaga 11-14

INNRÉTTINGAR & TÆKI

Texti / Björgvin Gunnarsson

Málið í hnotskurn

Þetta helst
SAMFÉLAG

Í fréttum var þetta helst

Geðveiki, örmögnun, heimilis-ofbeldi og hrakningar



Páll um Helga Seljan: „Undarlegt að geðveikur maður fari með dagskrárvald á ríkisreknum fjölmiðli“

„Helgi Seljan játar sig geðveikan,“ skrifar hinn umdeildi kennari og uppáhaldsbloggari Davíðs Oddssonar, ritstjóra Morgunblaðsins, Páll Vilhjálmsson. Gjarnan er vitnað til skoðana Páls í Staksteinum Morgunblaðsins og þeim gert hátt undir höfði.

Páll fer ekki fögrum orðum um fjölmiðlamanninn Helga Seljan eftir heimsókn Helga í þátt Gísla Marteins á RÚV, og mögulega má telja að skrif Páls séu á gráu svæði, jafnvel mjög ógeðfelld og óviðeigandi:

„Fréttamaður RÚV, Helgi Seljan, var í viðtali hjá öðrum RÚV-ara, Gísla Marteini, og sagði þetta: „Ég hef svo sem sagt frá því áður, ég er veikur fyrir. Ég hef þurft að leggjast inn á geðdeild,“ svaraði Helgi.

„Sá sem er geðveikur er hvorki með sjálfan sig né heiminn á hreinu. Annars væri hann ekki geðveikur. Sá sem er læs á sjálfan sig er í standi til að taka ákvarðanir á lífsins vegferð. Til að skilja heiminn í kringum sig þarf maður að botna í sjálfum sér. Skilgreiningin á geðveiki er að tapa áttum, ekki smávegis eða í skamma stund, heldur verulega og til lengri tíma. Sá sem leggst inn á geðdeild er kominn í slíkar ógöngur að aðeins duga stórtæk inngrip læknisvísinda til að færa geðheilsuna í samt lag. Annars eru menn heima, taka lyfin sín, stunda reglulega hreyfingu og feta sig áfram til að takast á við lífið á ný.“

Sjá fréttina í heild sinni: **Páll um Helga Seljan: „Undarlegt að geðveikur maður fari með dagskrárvald á ríkisreknum fjölmiðli“**



Bryndís Schram er að niðurlotum komin: „Ég er gersamlega niðurbrotin, lífið er bráðum búið“

„Ég hugsa til ykkar þessa dagana og sendi ykkur faðmlag,“ skrifar hin stórglæsilega og frábæra söngkona, Halla Margrét Árnadóttir, á Facebook-vegg Bryndísar Schram.

Halla Margrét sló í gegn sem fulltrúi Íslands í Eurovision árið 1987, með fallega laginu Hægt og hljótt, eftir Stuðmanninn Valgeir Guðjónsson.

Bryndís Schram er ánægð með kveðjuna frá Höllu Margréti, en greinilegt að ekki liggur vel á Bryndísi þessi dægrin, enda hefur eiginmaður hennar, Jón Baldvin Hannibalsson, þurft að verja sig í réttarsal undanfarin misseri vegna meints kynferðisbrots.

Bryndís skrifar:

„Æ, Halla, mín elska. Ég er svo gersamlega niðurbrotin, að ég hef ekki þrek til að horfast í augu við fólk. Þetta snýst ekki um réttlæti eða sannleikann – þetta snýst um illsku.

Okkur langar mest til að flýja land, flýja ofsóknirnar, hatur dóttur okkar sem stendur fyrir öllu þessu. Af hverju skyldum við þurfa að búa í þessu ömurlega samfélagi? Lífið er bráðum búið – því ekki bara njóta – njóta þess að vera saman og elska.“

Sjá fréttina í heild sinni: **Bryndís Schram er að niðurlotum komin: „Ég er gersamlega niðurbrotin, lífið er bráðum búið“**



Knapinn Jóhann Rúnar var dæmdur í fangelsi fyrir heimilisofbeldi: Á „sjálfkrafa“ sæti í landsliðinu

Mannlíf hefur undir höndum gögn er varða einn besta hestamann Íslands, Jóhann Rúnar Skúlason. Gögnin og heimildirnar snúa að því að Jóhann Rúnar Skúlason hafi verið kærður og sakfelldur fyrir heimilisofbeldi í Danmörku, þar sem hann hefur búið nokkuð lengi og býr enn. Var hann til að mynda með ökklaband í þó nokkurn tíma. Dómurinn var vegna árásar Jóhanns á þáverandi konu sína. Þetta er samkvæmt heimildum Mannlífs ekki eina sem brotið sem hann hefur framið.

Mannlíf hafði samband við formann Landssambands hestamannafélaga, Guðna Halldórsson, og spurði hann út í málið:

„Þegar Jóhann var valinn í landsliðið fyrir heimsleika í Berlín 2019 var ég ekki í forsvari fyrir Landssamband hestamannafélaga eða í stjórn, en ég var kjörinn formaður í nóvember síðastliðnum.“

Guðni segir: „Ég get því ekki svarað fyrir vitneskju þáverandi stjórnar, en samkvæmt mínum upplýsingum þá sé ég ekki að málið hafi komið inn á borð fyrri stjórnar, allavega ekki með formlegum hætti. Ég get á hinn bóginn staðfest að ég hafði ekki upplýsingar um umræddan dóm fyrr en nú nýlega, þrátt fyrir að hafa átt sæti í landsliðsnefnd og tekið virkan þátt í undirbúningi og utanumhaldi landsliðsins í Berlín, þar sem ég hitti Jóhann í fyrsta skipti. Þetta mál kom aldrei inn á borð landsliðsnefndar í aðdraganda heimsleika.“

Guðni nefnir einnig að „Jóhann er ríkjandi heimsmeistari og á sem slíkur sjálfkrafa sæti í landsliðinu, enda á hann rétt á að verja titla sína á næstu heimsleikum, reglum samkvæmt.

Sjá fréttina í heild sinni: **Knapinn Jóhann Rúnar var dæmdur í fangelsi fyrir heimilisofbeldi: Á „sjálfkrafa“ sæti í landsliðinu**



Hraktist frá Höfn eftir kynferðislega áreitni – „Fór þangað um miðja nótt til að sækja dótið sitt“

Kona, sem önnur kona braut á kynferðislega, hefur ekki stigið fæti á Höfn síðan brotið átti sér stað. Systir bæjarstjórans er gerandinn í málinu.

Mikil óværð er á Hornafirði vegna máls sem snýr að kynferðislegri áreitni konu á hendur annarri konu. Á fimmtudaginn **féll dómur** í málinu, sem upp kom vorið 2019. Gerandinn hefur fengið að starfa óáreittur hjá bænum frá því að atvikið átti sér stað en þolandinn hrökklaðist frá. Samkvæmt áreiðanlegum heimildum Mannlífs er gerandinn systir Matthildar Ásmundardóttur, bæjarstjóra sveitarfélagsins Hornafjarðar, og var framkvæmdastjóri hjá sveitarfélaginu þegar brotið átti sér stað. Samkvæmt heimildum Mannlífs var ráðning systur bæjarstjórans nokkuð umdeild á Höfn en viðmælendur Mannlífs kannast ekki við að staðan hafi verið auglýst. Var hún ráðin af sveitarfélaginu þegar Matthildur var orðinn bæjarstjóri en síðan þá hefur einkafyrirtæki tekið yfir rekstur stofnunarinnar. Hún vinnur þar enn.

Konan var sakfelld fyrir kynferðislega áreitni gegn annarri konu og átti atvikið sér stað í rúmi á hótelherbergi við Rauðarárstíg er kvennahópur frá Hornafirði fór í vinnuferð til Reykjavíkur. Báðar konurnar voru starfsmenn sveitarfélagsins. Var konan dæmd í tveggja mánaða skilorðsbundið fangelsi vegna brotsins, sem skilgreint er sem kynferðisleg áreitni, og til greiðslu 450.000 króna í skaðabætur auk málskostnaðar.

Sjá fréttina í heild sinni: **Hraktist frá Höfn eftir kynferðislega áreitni – „Fór þangað um miðja nótt til að sækja dótið sitt“**

Orðrómur

rt@man.is

Guðrún Dís pakkar niður



Sjónvarpskonan ástsæla, **Guðrún Dís Emilsdóttir**, er sögð vera á förum frá Húsavík og byrjuð að pakka niður. Hún var um árabil vinsæl útvarpskona, ásamt **Andra Frey Viðarssyni,** og átti sterka innkomu í sjónvarpi. Margir binda vonir við að vistaskiptin séu til marks endurkomu hennar í fjölmiðla. Undanfarin ár hefur hún gert hlé á ferli sínum og einbeitt sér að því að vera við hlið eiginmanns síns, **Kristjáns Þórs Magnússonar**, sveitarstjóra Norðurþings, sem er í ótímabundnu veikindaleyfi frá starfi sínu ...





Sigurður Ingi brattur



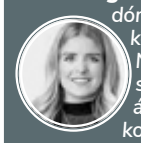
Sigurður Ingi Jóhannsson, formaður Framsóknarflokksins, svífur um á bleiku skýi eftir að kjósendur flykktust að baki Framsóknarflokknum, og færðu honum stórsigur á silfurfati. Sigurður Ingi var troðfullur sjálfstrausts í Kastljósi Ríkisútvarpsins. Svör hans um gang í stjórnarmyndunarviðræðum voru loðin og hlykkjótt. En þegar hann var spurður um þann vilja **Þórólfs Guðnasonar** sóttvarnalæknis að taka upp harðari samkomutakmarkanir var hann mjög afdráttarlaus um að það væri nóg að hvetja fólk til að gæta að sóttvörnum ...



Áslaug beðin afsökunar



Steini pípari er áberandi karakter á síðunni eirikurjonsson.is. Hann sendir gjarnan skeyti um eitt og annað. Nýverið hundskammaði hann **Áslaugu Örnu Sigurbjörnsdóttur** dómsmálaráðherra fyrir kosningaklúðrið í Norðvesturkjördæmi sem hann taldi hana ábyrga fyrir. En svo kom á daginn að hún hafði ekkert með málið að gera og kjörstjórnir heyra ekki undir hana. Steini pípari brást umsvifalaust við og bað ráðherrann innilega afsökunar ...



Ísmaður í sóttkví



Sigurður Pétursson, skipstjóri á Grænlandi, er af Íslandi eins og oft áður. Heimsóknin er þó með öðrum brag en áður því hann er innilokaður í sóttkví í viku vegna Covid. Ísmaðurinn, eins og kann kallast jafnan, er þekktur fyrir að vera harðjaxl og berjast af hörku við hafís og önnur náttúruöfl. Hann komst meðal annars í heimsfréttir fyrir að fanga hákarl með berum höndum. En hann hefur nú verið kyrrsettur ...

LEÐURVERKSTÆÐIÐ REYKJAVÍK BÝÐUR UPP Á HANDUNNIN OG KLÆÐSKERASKORIN KARLMANNSBELTI ÚR HÁGÆÐA LEÐRI. ÞÁ BJÓÐUM VIÐ UPP Á MIKIÐ ÚRVAL AF AXLABÖNDUM.



LEÐURVERKSTÆÐIÐ REYKJAVÍK Á SÉR LANGA SÖGU EN UPPHAF ÞESS MÁ REKJA ALLT AFTUR TIL ÁRANNA FYRIR SEINNA STRÍÐ. ÁRIÐ 1937 HÓF ÞAÐ STARFSEMI SÍNA AÐ VÍÐIMEL Í REYKJAVÍK EN Í DAG ER ÞAÐ TIL HÚSA MEÐ VERSLUN OG VERKSTÆÐI AÐ SÍÐUMÚLA 33.









SÍÐUMÚLA 33 / 108 REYKJAVÍK / SÍMI: 551 6659 / WWW.LVR.IS

Innlent
NEYTENDAMÁL

Texti / Katrín Guðjónsdóttir

Creditinfo – lánshæfismat

Hjá einkafyrirtækinu Creditinfo er hægt að sjá þær upplýsingar sem lánveitendur skoða þegar þeir meta stöðu einstaklinga.

Tiltölulega einfalt er að nálgast lánshæfismatið með rafrænum skilríkjum en áhrifaþættir við matið virðast töluvert flóknari.

Segir á síðu Creditinfo:

„Lánshæfismat er mat á líkum þess að þú getir staðið við skuldbindingar þínar og er notað af bönkum og ýmsum aðilum sem veita fjárhagslega fyrirgreiðslu.

Einstaklingum stendur til boða að deila upplýsingum um greiðsluhegðun, samanber hvort reikningar séu greiddir fyrir eða eftir eindaga, en miðlun viðbótargagna getur eftir atvikum bætt lánshæfismatið.

Lánshæfismat Creditinfo er byggt á gögnum sem Creditinfo hefur aðgang að og er heimilt að nota samkvæmt starfsleyfi frá Persónuvernd“.

Áhrifaþættir í lánshæfismati einstaklinga eru eftirfarandi:

Mál sem hafa verið á vanskilaskrá á undanförnum 12 mánuðum

Tengsl við fyrirtæki

Lýðfræðiupplýsingar, s.s. aldur, búseta og hjúskaparstaða

Válisti Ríkisskattstjóra

Vöktun innheimtufyrirtækja

Rekstrarsaga

Atvinnurekstur á eigin kennitölu

Upplýsingar um greiðsluaðlögun

Þá getur lánshæfismat einstaklinga breyst við það að samþykkt sé notkun viðbótarupplýsinga. Þá er átt við eftirfarandi:

Fjöldi og tegundir fyrirtækja sem sækja lánshæfismat og upplýsingar í vanskilaskrá

Skuldastaða

Vanskilaskrá

Ljóst er að einstaklingar vilji hafa lánshæfismat sitt sem best. Greiði einstaklingur upp allar skuldir sínar nægir það ekki til þess að bæta matið.

Ung kona segir farir sínar af fyrirtækinu ekki sléttar og virðast fjölmargir hafa lent í sömu stöðu og konan.

Þá hafi konan ekki getað greitt skuldir sínar og þar af leiðandi lent í vanskilum. Konan hafi loks náð að borga upp allar sínar skuldir en voru þær í heildina undir einni milljón króna. Hún segist í góðri trú hafa haldið að nú gæti hún keypt sér íbúð þar sem allar skuldir væru greiddar að fullu.

En annað kom á daginn.

Í skýringu frá Creditinfo er greint frá því að lánshæfismat verði svo gott sem óbreytt næsta árið eftir að skuldir hafa verið greiddar.

„Það er bara búið að merkja mig heilt ár í viðbót,“ sagði konan en hún getur sýnt fram á að geta greitt af láni og rekið heimili, auk þess er hún í vinnu og með fastar tekjur.

Þá þyki henni þetta gríðarlega ósanngjarnt en sér fram á að þurfa einfaldlega að bíða í ár ef marka má upplýsingar fyrirtækisins. Hún hafi ítrekað reynt að ná í Creditinfo en henni hafi einfaldlega verið svarað með tölvupósti þar sem vísað er í upplýsingar á heimasíðu fyrirtækisins.

„Maður bara spyr sig hvort þetta megi? Má merkja fólk svona ef það gat ekki borgað skuldir sínar en sýnir svo fram á annað og er skuldlaust?“ segir konan sem hyggur ekki á uppgjöf.

Þá furðar konan sig á listanum sem hefur áhrif á lánshæfismatið, margt á þeim lista sé heldur óskýrt, og hvernig það hafi áhrif á matið.

Auk þess segir hún það sérstakt að einkafyrirtæki hafi svo mikil áhrif.

Ekki náðist í Creditinfo við gerð fréttar.




Allt fyrir hljóðvistina
3D hljóðdeyfiklæðningar í úrvali
Byggingavöruverslun
Þ. Þorgrímsson & Co
Ármúli 29 • 108 Rvk • 512-3360 • korkur.is

Texti / Kolbeinn Þorsteinsson Myndir / Úr safni





ÁRNI SPARKAR Í ÖSSUR

Í nóvember, árið 1995, átti sér stað uppákoma á þingi sem hefði sennilega sómt sér betur í farsakenndu leikriti á fjölum annars konar leikhúss. Össur Skarphéðinsson, þáverandi þingmaður og fyrrverandi ráðherra, stóð þá í pontu og lét gamminn geisa á sinn landskunna hátt.

Segir sagan að einhverjir skruðningar hafi heyrst í þingsal og hafi Össur þá haft á orði að honum heyrðist sem háttvirtur þingmaður, Árni Johnsen, væri að hrista höfuðið. Hló þá þingheimur dátt að hnyttni Össurar, ef frá er talinn einn þingmaður, áðurnefndur Árni Johnsen. Eins og í öllum góðum, farsakenndum leikverkum lauk málinu ekki þarna, þótt Össur hafi reyndar lokið sínu máli. Árni beið færis, kom síðan aftan að Össuri, kleip hann í annað eyrað og sneri duglega upp á. Össur ku ekki hafa kippt sér upp að nokkru ráði við þennan gjörning kollega síns og kveinkaði sér ekki undan þessari lymskulegu atlögu. Árni taldi sennilega ekki nóg að gert því hann átti eftir að sækja að Össuri aftur áður en langt um liði. Fékk hann kjörið tækifæri þegar hann sá að Össur var á leið niður stiga þinghússins, samferða Jóni Baldvini Hannibalssyni. „Neyttu meðan á nefinu stendur“ segir máltækið og þarna var komið kjörið tækifæri til að kenna Össuri lexíuna. Árni Johnsen kom aðvífandi og lét sparkið vaða, kannski líkt og vítaskytta í knattspyrnuleik. Sannaðist þarna að Árni var engin óskytja því sparkið rataði í afturenda Össurar og segir sagan að sá síðarnefndi hafi verið fljótari niður stigann en hann ætlaði sér. Að sögn urðu nokkrir þingmenn vitni að þessari leifturárás Árna og spurðu Össur hvort hann hygðist ekki kæra atlöguna ti forseta Alþingis. Össur hefði svarað að bragði, eitthvað á þá leið að hann hygðist ekki elta ólar við mann sem hefði allt sitt líf verið á greindarstigi sauðkindarinnar. Síðar sagði Árni Johnsen að umfjöllun fjölmiðla um málið hefði verið „móðursýki […], hreint blaður og rugl. Við Össur vorum bara að gantast“. Grínið tekur greinilega á sig ýmsar myndir á Alþingi og sýnir að andinn þar, þar sem háttvirtir og hæstvirtir makka um málefni lands og þjóðar, getur oft og tíðum orðið lævi blandinn. Geta hnúturnar sem þingmenn kasta hver í annan æði oft framkallað bjölluslátt frá forseta Alþingis, sem þarf þá að bregða sér í hlutverk leikskólafóstru og fá „krakkana“ til að haga sér skikkanlega. Hvort búið sé að bera saman greindarstig þingmanna og sauðkindarinnar er ekki vitað.

ÓSKA EFTIR EIGNUM

Vegna mikillar eftirspurnar eftir eignum í Mosfellsbæ óska ég eftir eignum á söluskrá



Ég aðstoða kaupendur í fasteignaviðskiptum þegar drauma eignin er fundin. Mæti að kostnaðarlausu með viðskiptavini að skoða eignina og veiti aðstoð í öllu ferlinu.

Hlakka til að heyra frá þér og ræða næstu skref.

nn Sigurbjörnsson Löggiltur fasteignasali - Byggingafræðingur
símí: 560-5502 Netfang: kristinn@allt.is

Nýleg meðmæli:

Mæli eindregið með Kidda. Hann seldi fyrir mig. Mjög traustur og áreiðanlegur, fylginn sér og fullur af fróðleik með reynslu og þekkir mjög vel til byggingar og reglugerðar, var mér til halds og traust frá byrjun til enda frábær þjónusta. Fær 110 prósent meðmæli frá mér.

Kiddi fasteignasali starfar af áhuga á faginu og heillindum við sína viðskiptavini. Virkilega góð þjónusta og fagmannleg vinnubrögð.

ALLT FASTEIGNASALA

www.allt.is Sími 560 5500



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

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





Hengirúm" frábær í pottinn eða til að taka með í sólina á Tene, aðeins 3.900 kr.

NORMX

Íslensk framleiðsla í 39 ár!

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

NÚ EIGUM VIÐ ALLAR GERÐIR POTTA TIL Á LAGER!

Innlent

LEIÐARI

Ömurleg og taumlaus græðgi

Eftir / Reyni Traustason

Fyrirhuguð sala Símans á Mílu og þar með dreifikerfinu um allt land til franska fyrirtækisins Ardian France SA, er verknaður sem engin ástæða er til þess að fyrirgefa ef raungerist. Dreifikerfið er einn af mikilvægustu innviðum Íslendinga og á skilyrðislaust að vera í eigu þjóðarinnar. Við megum ekki sökkva svo djúpt í gróðafíkn að allt sé til sölu.

Það þykir sjálfsagt að fiskiskip og veiðiréttur séu að meirihluta í eigu Íslendinga. Við teljum eðlilegt að fiskistofnar séu í þjóðareign, eins og lög kveða á um. Sömuleiðis er það almenn og útbreidd skoðun að allar aðrar orkulindir eigi að vera í eigu þjóðarinnar. Þetta er þó auðvitað málum blandið og menn hafa fundið leiðina fram hjá þessum lögum í einhverjum tilfellum. Við teljum eðlilegt að þjóðin eigi vegi og brýr. Sama gildir um vatns- og hitaveitur. Við viljum eiga þá innviði að minnsta kosti að meirihluta.

Bújarðir hafa hundruðum saman fallið í eigu erlendra auðmanna með tilheyrandi eyðibyggðastefnu. Bændur hafa selt jarðir sínar og réttindi og skellt á eftir sér hurðinni í seinasta sinn. Fæstir hafa mótmælt því að selja jarðirnar til útlendinga. Undantekningar eru á þessu. Allt ætlaði um koll að keyra þegar Kínverjinn Huang Nubo ætlaði að kaupa Grímsstaði á fjöllum. Við gerum greinarmun á þjóðum. Sami æsingur greip um sig þegar Þjóðverji nokkur ætlaði að kaupa Hellisfjörð fyrir austan.

Útlendingar hafa reynt að komast inn í orkulindir landsins og sumpart tekist það. HS-orka er sláandi dæmi um slíkt. Þar fara útlendingar með völdin og hafa minnstar áhyggjur af velferð Íslendinga. Nýlegt dæmi um framgöngu þeirra er að finna norður á Ströndum þar sem HS-orka ætlaði að virkja náttúruperlur á á Ófeigsfjarðarheiði, ósnortnu landsvæði. Þeir ætluðu að rústa Hvalá og sökkva stórum hluta hálendisins. Þeim til hjálpar í aðförinni að íslenskri náttúru var ítalskur greifi sem hafði náð að sölsa undir sig þann fagra Eyvindarfjörð undir því yfirskini að hann vildi vernda og viðhalda fegurðinni. Annað kom á daginn og Ítalinn seldi vatnsréttindin svo HS-orka næði sínu fram. Nú hefur þetta verkefni verið blásið af í bili og þessu fólki forðað frá því að verða formlega landníðingar. Niðurstaða þess máls er að þarna var allt til sölu.



Nú hefur þetta verkefni verið blásið af í bili og þessu fólki forðað frá því að verða formlega landníðingar.

Þeir sem mæla með sölunni á dreifikerfi Símans telja að ávinningur sé að selja Frökkum. Þeir sömu hafa miklar efasemdir um að Kínverjar eða Rússar eignist dreifikerfið. Það sjónarmið sætir furðu og lyktar af rasisma. Engin leið er til þess að taka afstöðu á grundvelli ríkjandi stjórnarfars í einstökum löndum. Við hljótum að taka einfalda afstöðu til þess hvort við viljum að þjóðin eigi viðkomandi fyrirbæri eða hvort það megi að skaðlausu falla í hlut útlendinga. Það liggur í hlutarins eðli að það er glórulaust að þjóðin láti eftir forræði á dreifikerfi og ljósleiðurum, rétt eins og það væri glórulaust að gefa eftir forræði yfir fiskimiðunum. Sala Símans á Mílu er ömurlegt dæmi um taumlausa græðgi og svik. Skömm eigenda Símans, lífeyrissjóðanna, er mikil. Það ber að stöðva þetta ferli og tryggja eignarhald þjóðarinnar.

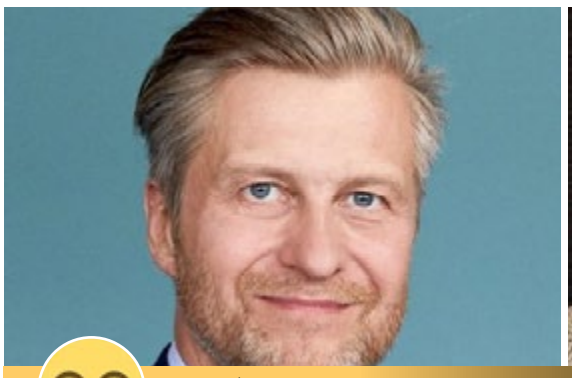
ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
SÍÐAN 1996



ALÚÐ • VIRÐING
TRAUST • REYNSLA

Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242
www.utforin.is
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

Sverrir Einarsson



Góð vika

Eyþór Arnalds

Eyþór Arnalds, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins og meðlimur Todmobile, átti góða viku. Hann var í viðtali í Fréttablaðinu þar sem hann talaði meðal annars nýju ástina sína. Segja má að hann svífi um á bleiku skýi þessa dagana. „Það er dásamlegt að finna ástina og kannski er hún lífið, það er að segja að elska aðra manneskju og allt sem maður gerir. Ég held að það sé ákveðið hreyfiafl. Ég var heppinn að kynnast Ástríði," segir Eyþór í viðtalinu. Er hann þá spurður hvort 20 ára aldursmunur þeirra trufli þau ekkert, segir hann svo ekki vera. „Það er vissulega aldursmunur á okkur en það dregur okkur saman að við deilum sömu gildum og áhugamálum og brennum bæði sérstaklega fyrir listinni og klassískri tónlist. Við erum mjög samhuga," sagði stimamjúkur Eyþór meðal annars í viðtalinu.

Vinirnir Þórdís Imsland og Sigurjón Örn Böðvarsson áttu ljúfa viku en þau eignuðust nýlega son saman. Það sem er óvenjulegt við þessa nýju fjölskyldu er sú staðreynd að þau Þórdís og Sigurjón eru ekki par, heldur góðir vinir sem áttu bæði þann draum að eignast barn. „Þvílík forréttindi, orðlaus, yfirþyrmandi ást, þakklæti, hamingja og lífið breyttist á einum degi," skrifaði Þórdís í Facebook-færslu.

„Draumaprinsinn fæddist 23. okt. kl. 15:59, 16 merkur og 53 cm, heilbrigður, með dökkblá augu, gyllt hár, englarödd og fullkominn í alla staði," skrifar hún og bætir við: „Takk fyrir allan stuðninginn og hamingjuóskirnar. Við svífum um á bleiku skýi og tímum varla að blikka augunum og dáumst að hverju hljóði, svipbrigðum, búkhljóðum, lyktinni, gullhárinu og litlu fingrunum sem grípa í mann."



Slæm vika

Páll Vilhjálmsson

Öll spjót hafa staðið á Páli Vilhjálmssyni, sögukennara í Fjölbrautaskólanum í Garðabæ, undanfarið. Öll spjót nema kannski spjót Davíðs Oddssonar sem heldur mikið upp á bloggfærslur Páls ef marka má Staksteina Moggans. Það spjót mætti að vísu kalla Grásíðu, svo veikt er það. Ástæðan fyrir reiði fólks í garð Páls eru umdeildar bloggfærslur kennarans þar sem hann veltir sér upp úr andlegum veikindum Helga Seljan og fleiri starfsmanna Ríkisútvarpsins. Þar segir meðal annars: „geðveikur Helgi skipuleggur í áravís skandal hægri vinstri, skáldar ef ekki vill betur til. Sá geðveiki fær fullt umboð yfirstjórnar RÚV til að flytja áróður klæddan í búning frétta."

Páll var tekinn á teppið hjá skólameistara Fjölbrautaskólans í Garðabæ, Kristni Þorsteinssyni, en fékk þó að halda starfinu enda erfitt að reka kennara fyrir skoðanir. Sjálfur sér Páll ekkert að skrifum sínum en í kvöldviðtali við Mannlíf segir hann: „Ég hef nokkrum sinnum skrifað texta sem mér hefur þótt vera erfiðara að standa við heldur en þennan texta. Ég get ekkert gert að því hvernig fólk tekur þessu. Við búum enn í frjálsu landi og fólk má bæði túlka og rangtúlka mín orð og annarra."

Ríkisútvarpið hefur einnig átt nokkuð slæma viku en bæði hefur verið sótt að RÚV frá áðurnefndum Páli og frá stjörnublaðamanninum og Káta piltinum fyrrverandi, Jakobi Bjarnari Grétarssyni. Eins og fram kemur hér að framan pönkaðist Páll á Helga Seljan á bloggsíðu sinni, svo mikið að flestum þótti nóg um. En hann lét ekki nægja að ráðast að geðheilsu Helga heldur skrifaði hann einnig færslu þar sem hann ýjaði að því að fleiri starfsmenn RÚV ættu við andleg veikindi að stríða. „Meintir glæpir norðlensku útgerðarinnar voru skáldskapur, uppspuni RÚV-Helga og Jóa. RÚV þegir um þessar nýjustu vendingar í Namibíumálinu. Sennilega pantaði Efstaleiti hópmeðferð á geðdeild," skrifar Páll.

Jakob Bjarnar sakaði hins vegar RÚV um hagsmunagæslu. „Fæstum þætti eðlilegt ef ég starfrækti veitingastað á kvöldin en fjallaði sem blaðamaður um veitingageirann vítt og breitt á daginn. Og gæfi mig út fyrir að vera faglegur í því. En þetta er nákvæmlega sambærilegt við það sem er að gerast hjá Ríkisútvarpinu og hefur tíðkast lengi. Þar eru ýmsir dagskrárgerðarmenn sem samhliða starfa sem tónlistarmenn á kvöldin. Þarna eru auðvitað samansúrruð hagsmunatengsl," skrifar Jakob Bjarnar.

Skoðun

Eftir / Guðrúnu Arnalds, Jóga kennara

„Lífið er alltaf tilbúið í næsta skref"



Breytingar eru óhjákvæmilegur hluti af lífinu. Við erum alltaf að takast á við breytingar. Stórar og smáar. Veðrið sem er sífellt að skipta um ham. Nýtt líf sem fæðist. Börnin okkar þroskast og stækka og verða að tilfinningaríkum unglingum. Við horfum á þau flytja að heiman og tökumst á við tómarúmið sem fylgir áður en við stígum inn í næsta kafla. Við horfum á okkar nánustu veikjast og deyja. Lífið heldur alltaf áfram og stöðvast ekki þó að við myndum stundum vilja að það stæði í stað. Lífið er alltaf tilbúið í næsta skref. Á eftir innöndun fylgir útöndun.

Sumar breytingar eru erfiðari en aðrar. Við erum ekki alltaf tilbúin horfast í augu við það sem kemur næst. Streita hefur verið skilgreind sem tilraun líkamans til þess að höndla breytingar.

Líkaminn er svo vitur. Hann veit hvað hann þarf. Við hlustum bara ekki alltaf á hann. Ég á það til að fara fram úr sjálfri mér og ætla mér allt of mikið. Þá verður erfiðara að vera sveigjanleg í öllu ölduróinu sem lífinu fylgir. Ég þarf að minna mig á það daglega að halda í einfaldleikann. Að velja það sem færir mér aukið jafnvægi. Að henda því sem ég þarf ekki. Og að fylla ekki hugann af óþarfa upplýsingum. Þetta er síður en svo auðvelt á nútímahraða.

Þegar ég er búin að færast of mikið í fang þá finnst mér stundum heimurinn verða svo lítill og þröngur. Eins og að búa í gluggalausu húsi og enginn himinn í augsýn sem minnir mig á að anda og hlæja. Ég tek jafnvel ekki eftir þessu fyrr en ég fer út að ganga eða sest niður og hugleiði. Þá finn ég aftur jörðina undir fótunum og himininn sem hvelfist yfir og ég veit að ég er ekki ein.

Sveigjanleiki gagnvart breytingum er í raun eins konar viðhorf. Seigla. Að taka lífinu eins og það kemur fyrir. Að kunna að biðja um hjálp þegar það á við. Að taka hlutunum ekki of persónulega. Kolbeinn, dóttursonur minn, kvartar ekki þegar hann dettur á rassinn. Hann bara stendur upp aftur. Möglunarlaust. Náttúran er oft svo miklu hugrakkari en ég. Fræið veit hvað það vill verða. Trén sleppa laufinu á haustin án þess að reyna að halda í sumarið. Fossinn fellur fram af brúninni án þess að hika og sleppir sér út í óvissuna. Ef ég gef mér rými til að hlusta á líkamann þá finn ég að hann veit. Hann veit hvernig hann á að stíga næsta skref. Hann man enn þá hvernig það er að taka lífinu fagnandi eins og barnið gerir. Eins og náttúran. Hann er náttúran.

Sveigjanleiki gagnvart breytingum er í raun eins konar viðhorf

Lífið sem við lifum hefur fært okkur fjær náttúrunni. Og þar af leiðandi fjær líkamanum og viskunni sem hann býr yfir. Það hefur aldrei verið meiri þörf en nú, fyrir leiðir sem minna okkur á að staldra við og hlusta. Jóga hefur verið mér mjög dýrmætt einmitt fyrir þessar sakir. Það kennir mér að leyfa lífinu að flæða. Það færir mér lífsorkufulla gleði, hugarró og sjálfsmildi. Það hefur kennt mér að tengja við djúpan kjarna í sjálfri mér, sem man hvernig ég á að vera ég. Það að læra að iðka jóga og kenna jóga hefur verið mín stærsta blessun í lífinu.

Andartak jóga- og heilsustöð - www.andartak.is / gudrun@andartak.is

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

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

Viðtal

GUNNAR ÞORSTEINSSON

Texti / Reynir Traustason
Myndir / Róbert Reynisson og úr safni



„Við Jónína ákváðum að taka saman aftur“

Gunnar í Krossinum gerir upp andlát eiginkonu sinnar

Gunnar Þorsteinsson. Gunnar í Krossinum. Hann hefur marga fjöruna sopið í lífi og starfi og upplifað gleði og sorgir. Í viðtali við Mannlífið við Reyni Traustason talar hann meðal annars um dauðann, ástina, sorgina vegna fráfalls eiginkonu hans, Jónínu Benediktsdóttur, upphaf Krossins, ýmsar aðrar hremmingar í lífi hans, svo sem morðið á móður hans, og fyrirgefninguna.

Dauðinn. Líf og dauði.

„Um þetta leyti í fyrra var mér tæpast hugað líf. Ég hef mestmegnis verið á Spáni undanfarin tvö ár en þó með hléum og ég var orðinn veikur í fyrravor og átti orðið erfitt með að hreyfa mig á milli húsa. Það endaði með því að ég fór á háskólasjúkrahúsið í Torrevieja og var skoðaður í bak og fyrir og var sagt að það væri ekkert að mér.“ Gunnar Þorsteinsson fór svo heim og fann síðar myglu í öðru baðherbergi heimilis síns og hélt að slappleikinn væri myglunni að kenna.

„Ég hringdi í vin minn, Ómar Kristjánsson, sem á Hótel Helgafell, og fékk íbúð hjá honum, glæsiíbúð. Ég flutti þangað og fór að auka við mig sundið til að komast frá þessum verkjum en það gekk ekki. Við Jónína ákváðum að taka saman og ég fór heim. Þetta var í ágúst í fyrra og ég var að reyna að jafna mig og ná jafnvægi. Þá hringdi síminn. Það var Einar vinur minn Ólafsson, frægur maður, barnastjarna, sem átti pústverkstæði í gamla daga.“

Gunnar segir að hann hafi bent honum á að kaupa hjartamagníl í apóteki og fara svo til hjartalæknis sem hann gerði. Læknirinn lét taka sneiðmynd og í ljós kom kransæðastífla og fór Gunnar í aðgerð í kjölfarið. „Læknirinn sagði að ég væri heppinn að vera á lífi. Ég sagði að bókin mín segði annað en dauðinn er altso ávinningur.“

LÆKNIRINN SAGÐI AÐ ÉG VÆRI HEPPINN AÐ VERA Á LÍFI.

Gunnar, sem kenndur er við Krossinn, segist ekki óttast dauðann.

„Dauðann óttast ég ekki, afl hans né valdið gilt. Broddur dauðans er brotinn. Með upprisu Jesú Krists er dauðinn sigraður. Hann fór til dauðans og tók af honum lyklana. Þannig að hann heldur á lyklunum. Það sem meira er, er að Jesús er á himni að biðja fyrir okkur sem trúum á hann. Dauðinn er það sem menn óttast mest, en auðvitað er ákveðin óvissa. Þetta er eins og þegar við erum að fljúga til Spánar núna; við þurfum að fylla út alls konar pappíra. Þetta er þungt og erfitt og maður hikar. En þetta eru vistaskipti. Maður er að fara á betri stað.“

Gunnar er spurður hvað sé hinum megin. „Við þurfum að bera saman við það sem er hér. „Í þessum heimi hafið þér þrenging,“ sagði Drottinn. Þetta er táradalur. Þetta er dimmur dalur. Hér eru vankvæði. Hér eru árásir og erfiðleikar og það sleppur enginn við það að lenda í hremmingum. Enginn. Ef þú hefur ekki lent í þeim þá koma þær. Ég lofa því. Þetta er jarðvistin. Á himni er dýrð, gleði, fögnuður og samkennd með lifanda Guði.“



HÉR ERU ÁRÁSIR OG ERFIÐLEIKAR OG ÞAÐ SLEPPUR ENGINN VIÐ ÞAÐ AÐ LENDA Í HREMMINGUM.

Hann segir að það sé sálin sem fari yfir við dauðann. „Í sálinni er karakterinn. Þegar Jesús sagði við ræningjana: „Í dag verður þú með mér í Paradís“ þá átti hann við að sál hans yrði í Paradís. Líkaminn verður áfram á krossi eða í gröf. En sá andi fer til Paradísar. Þetta er svolítið flókið ef maður ætlar að útskýra þetta; maðurinn er líkami, sál og andi og andinn er innsti kjarni mannsins og samvitund með Guði. Sálin er svo hugsanalífið eða persónuleikinn. Síðan er það skrokkurinn sem er tímabundinn.“

Ástin

Dauðinn bankaði upp á í lok síðasta árs – sama árs og segja má að Gunnar í Krossinum hafi snúið aftur til lífsins eftir að hafa verið við dauðans dyr. Ástin hans og eiginkona, Jónína Benediktsdóttir, lést.

Hann rifjar upp ástarsögu þeirra.

„Ég kynntist henni þegar hún var að auglýsa detox; það var viðtal við hana einhvers staðar. Ég hringdi í hana og spurði hvort ég mætti koma með og fasta. Þetta var á mínum tíma; í byrjun janúar. Ég fasta alltaf í byrjun janúar og er búinn að gera það í 43 ár. Þrjár vikur í senn. Þá borða ég

LOPI

Þú færð íslensku ullarsængurnar á Lopidraumur.is





ekkert; drekk bara vatn og þá hef ég oft verið á hótelum eða sumarbústöðum einhvers staðar. Ég fór í Ölfusborgir í mörg ár.“ Hann segir að þessi tímabil hafi þó verið einmanaleg og erfið. „Svo datt mér í hug að fara með hópnum. Ég gerði þetta tvisvar eða þrisvar og við kynntumst á þessum árum og það endaði með því að það kom upp orðrómur í samfélaginu um að við værum par.“

Gunnar nefnir að fjallað hafi verið um meint ástarsamband í fjölmiðli og birtist mynd af þeim saman. „Ég hringdi í Jónínu og sagðist ætla að bjóða henni í mat á Holtinu daginn eftir og að við færum yfir stöðuna. Við settumst þá niður og það endaði með því að við urðum óaðskiljanleg.“

ÉG KYNNTIST HENNI ÞEGAR HÚN VAR AÐ AUGLÝSA DETOX; ÞAÐ VAR VIÐTAL VIÐ HANA EINHVERS STAÐAR.

Gunnar segir að þau Jónína hafi verið gríðarlegir vinir. „Hún var sterkgreind, klár, vel menntuð og svo vel skapi farin þannig að við gátum talað um alla hluti. Hún var trúuð þess utan. Þannig að við áttum góða samlegð og árin okkar fyrstu voru alveg stórkostleg. Dýrmæt í minningunni. Við áorkuðum ýmsu.“

Gunnar sagði að það slyppi enginn við að lenda í hremmingum. Enginn. Ein af hremmingunum í lífi hans kom upp á þessum árum, sem varð til þess að leiðir þeirra Jónínu skildi; þó ekki á pappírum.

„Það voru aðstæður sem ollu því. Það var ekki það að ástin væri ekki til staðar. Það var ekki vandamálið. Við skildum aldrei en fórum í sundur en töluðum saman á sirka tveggja tíma fresti alla daga. Það var aldrei þögn eða aðskilnaður í þeim skilningi.“

Í stað hamingjunnar sem hefði fylgt því að hjónin ætluðu að taka saman fékk Gunnar mikið áfall þegar Jónína lést í árslok. „Ég var í marga mánuði að ná huganum í lag. Hún hafði haft svo ríka nærveru í mínu lífi í um 10 ár, þannig að ég refereraði í huganum mikið til hennar. Og það var eiginlega erfiðasti hjallinn að losna undan því að láta minninguna bara vera ljúfa og á sínum stað. En auðvitað syrgjum við ekki eins og þeir sem ekki hafa von; við vitum að ástvinur okkar sem á trú á Drottin er á miklu betri stað.“

ÉG VAR Í MARGA MÁNUÐI AÐ NÁ HUGANUM Í LAG.

Árásir

Gunnar Þorsteinsson segist hafa frelsast 19 ára gamall en hann var í Fíladelfíu í Reykjavík. „Ég starfaði þar ötullega um nokkurra ára bil. Svo kom að því að ég vildi fara til náms í guðfræði en fór á aðra kenningalínu en Einar J. Gíslason forstöðumaður var sáttur við og þegar ég kom heim úr námi þá rak hann mig úr söfnuðinum. Ég var hissa að hann skyldi ekki setjast niður og ræða málin; segja: „Gunnar, getum við ekki mæst einhvers staðar á miðri leið?“.“ Gunnar segir að ágreiningurinn hafi tengst skírninni. Hvernig ætti að skíra.

„„Í nafni föður, sonar og heilags anda“ eða „Í nafni Drottins Jesú Krists“. Þetta er ekki stórt mál. Það er búið að leysa þetta núna. Snorri í Betel kallaði bara til ráðstefnu út í Eyjar og við settumst allir niður og leystum málið. Og þessi slagur er búinn. Og þannig hefði Einar átt að gera á sínum tíma, en gerði ekki. Þannig að hann hrakti mig frá sér og tugi manna sem komu til mín. Ég hugsa að það hafi komið 60 til mín. Það var gríðarleg blóðtaka á fyrstu árunum.“

ÞANNIG AÐ HANN HRAKTI MIG FRÁ SÉR OG TUGI MANNA SEM KOMU TIL MÍN.

Þetta var upphafið að Krossinum og segir Gunnar að safnaðarlífið hjá honum hafi gengið vel og verið kröftugt og rist djúpt í íslensku þjóðfélagi.

Hann byrjaði að halda samkomur á heimili sínu en þegar þeim tók að fjölga sem sóttu samkomur var leigður salur og þurfti síðan að leigja stærri sal og þannig gekk það um árabil: Að útvega þurfti nokkrum sinnum stærri sal. Hann segir að þegar mest var hafi um 350 manns mætt á samkomur allavega einu sinni í viku. Krossinn byggði síðar um 3.200 fermetra húsnæði þar sem hótel er rekið í dag.

Ein af hremmingunum í lífi Gunnars tengist ævisögu Jónínu.

„Gefin var út ævisaga Jónínu, sem Sölvi Tryggvason skráði, þar sem hún fletti ofan af ýmsu miður fögru í íslensku samfélagi til að mynda því þegar broddar úr viðskiptalífinu fóru í boðsferð til Flórída og voru þar á snekkju þar sem voru gleðikonur og ýmis efni. Reikningur gleðikvennanna var ekki borgaður og fór í innheimtu og dóm og þar var greint frá því sem gerðist. Jónína fór utan og talaði við sumar stúlknanna. Þetta birti hún í bókinni. Og þetta hefði átt að vekja þjóðarathygli og verða þjóðarskömm, en í stað þess voru gerðar árásir á okkur og þá sérstaklega mig. Þetta var sett saman á ritstjórnarskrifstofu ákveðins fjölmiðils. Það varð allt sjóðvitlaust strax þegar bókin kom út og svo náðist upplagið í hendur einhvers og því var fargað.“

OG ÞETTA HEFÐI ÁTT AÐ VEKJA ÞJÓÐARATHYGLI OG VERÐA ÞJÓÐARSKÖMM EN Í STAÐ ÞESS VORU GERÐAR ÁRÁSIR Á OKKUR OG ÞÁ SÉRSTAKLEGA MIG.

Rekinn úr Krossinum

Enn ein hremmingin í lífi Gunnars í Krossinum tengist ásökunum kvenna um að hann hafi beitt þær kynferðislegu ofbeldi. „Okkar mat var að þetta hefði verið sett til að koma höggi á okkur í þann mund sem bókin kom út. Það helst í hendur. Og á ákveðinni ritstjórnarskrifstofu var þessum konum safnað saman og þessi vöndur búinn til. Síðan þegar lögregluskýrslur eru lesnar þá er allt annar tónn. Það endaði með því að ég fór í mál við konurnar og vann það mál.“

Gunnar er spurður hvort hann hafi gert eitthvað sem varð til þess að þetta mál kom upp. „Ég er ekki fullkominn. Það er töluvert fjarri því. Ég hef gert margt sem eg er ekki ánægður með en þetta átti ég ekki. Það var búið til. Sett saman.“

ÉG HEF GERT MARGT SEM ÉG ER EKKI ÁNÆGÐUR MEÐ EN ÞETTA ÁTTI ÉG EKKI.

Málið varð til þess að Gunnar bað aðra dóttur sína um að leysa sig af hjá Krossinum í eitt ár á meðan hann væri að klára þessi mál. Hann var svo ekki velkominn til baka.



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



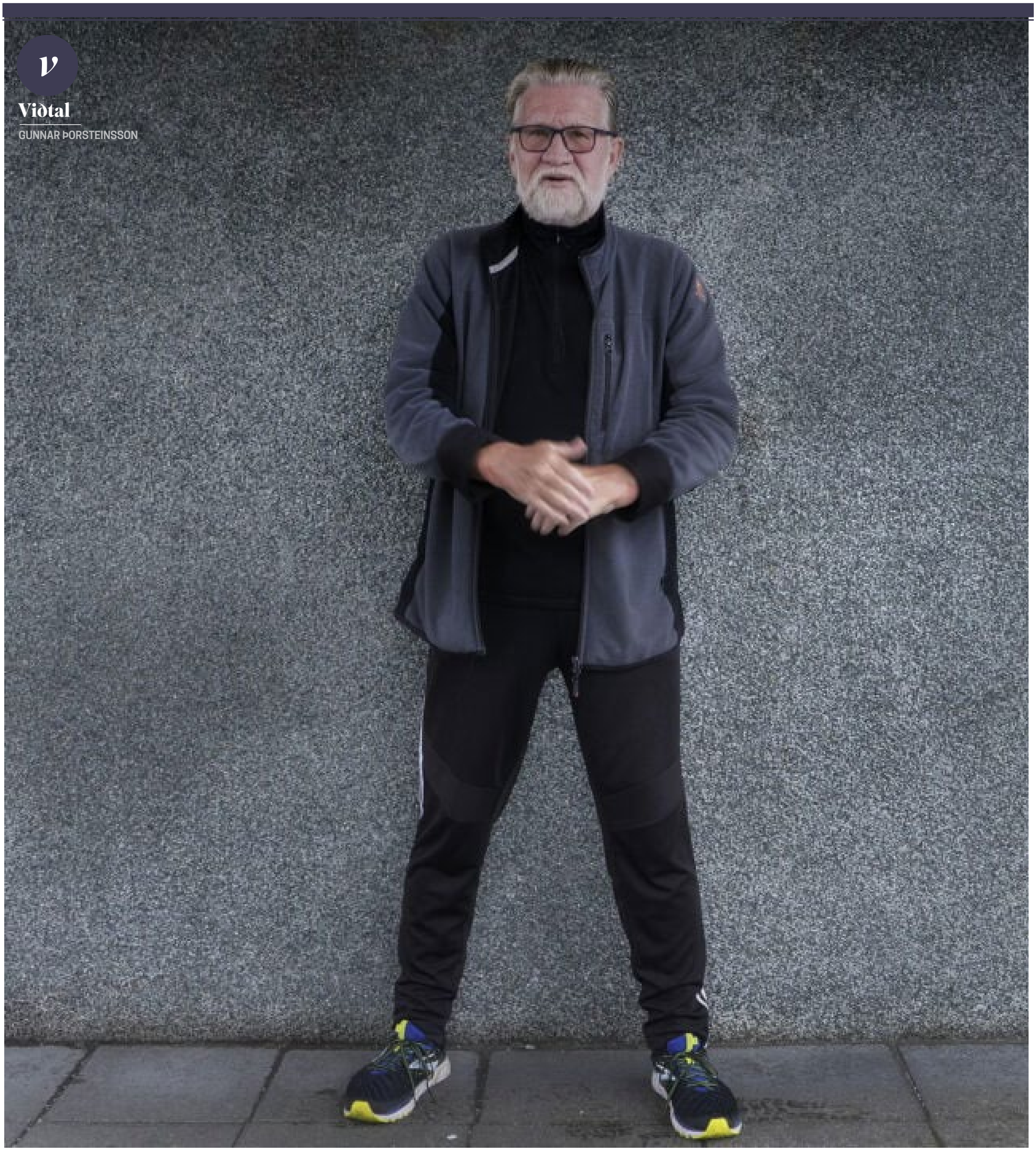
Hannes Steindórsson
Lögg. fasteignasali
699 5008
hannes@fastlind.is

LIND FASTEIGNASALA

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

Viðtal

GUNNAR ÞORSTEINSSON



„Það var svo ekki vilji til að stíga úr þessu hásæti. Þannig að það voru búnar til sakir um fjárdrátt. Og það var annar tveggja ára slagur. Og ég var hreinsaður af öllu.“ Hann segir að málið hafi sem sé verið í tvö ár í skoðun og að bæði lögfræðingur og endurskoðandi hafi verið inni í því og að farið hafi verið yfir öll hans fjármál átta ár aftur í tímann. Öllum steinum velt.

Gunnar segist hafa verið rekinn úr Krossinum. Hann og Jónína.

Hvernig er mórallinn í fjölskyldunni? „Alveg þokkalegur. Yndisleg börn.“

Heldur hann að þau nái saman? „Já, auðvitað næst sátt. Hvað heldur þú? Kristið fólk; grunnur kristninnar er fyrirgefning. Ef þú fyrirgefur ekki þá verður þér ekki fyrirgefið.“

Gunnar er spurður hvort hann sé sjálfur búinn að fyrirgefa.

„Auðvitað byrjar maður á því.“

Móðir hans var myrt á sínum tíma og segir hann að það fyrsta sem hann hafi gert hafi verið að fyrirgefa morðingja hennar.

„Ég ætla ekki að fara að hata einhvern mann og vera bundinn einhverri haturstaug. Það versta var vikan eftir morðið þegar fjölmiðlar voru á mér dag og nótt með upplýsingar um að morðið á henni væri mér að kenna; að maður hefði myrt hana til að ná sér niðri á mér. Það var ekki flugufótur fyrir því. Þetta var „random“. Hann var bara kolóður; bjó hjá móður sinni í þessu húsi og bankaði á aðrar dyr og þar voru gestir og svo bankaði hann hjá mömmu og hún var ein. Hræðilegt alveg. Hræðilegt.“

ÉG ÆTLA EKKI AÐ FARA AÐ HATA EINHVERN MANN OG VERA BUNDINN EINHVERRI HATURSTAUG.

Sjónvarpið

Sól og skuggi – sol y sombra – á nautabanahringjum á Spáni og í lífinu sjálfu.

Hugurinn leitaði suður á bóginn en núna er Gunnar á Íslandi. Hann er að vinna verkefni með Eiríki Sigurbjörnssyni hjá kristilegu sjónvarpsstöðinni Omega. „Hann þarf að hrista af sér mál sem er í gangi en við ætlum að stíga stór skref í boðun trúarinnar í Evrópu. Ég ætla að leggja hönd á plóginn og hef verið að því. Ég vil sjá þetta tæki sem sjónvarp er nýtast í boðun. Ég var með þætti í sjónvarpi í mörg ár hjá Eiríki og ég þekki hvað þetta skilar miklu. Ég leigði sjónvarpsstöð á Akureyri, reyndar líka í samvinnu við Eirík, áður en Omega varð til og við sendum út mjög öflugan ameríska predikara. Þetta hafði gríðarleg áhrif. Ég held að það hafi tvöfaldað hvítasunnusöfnuðinn. Ég veit hvað sjónvarp er öflugt; hvað það nær djúpum tökum á fólki. Og boðun í gegnum sjónvarp er það sem þarf.“

ÉG VIL SJÁ ÞETTA TÆKI SEM SJÓNVARP ER NÝTAST Í BOÐUN.

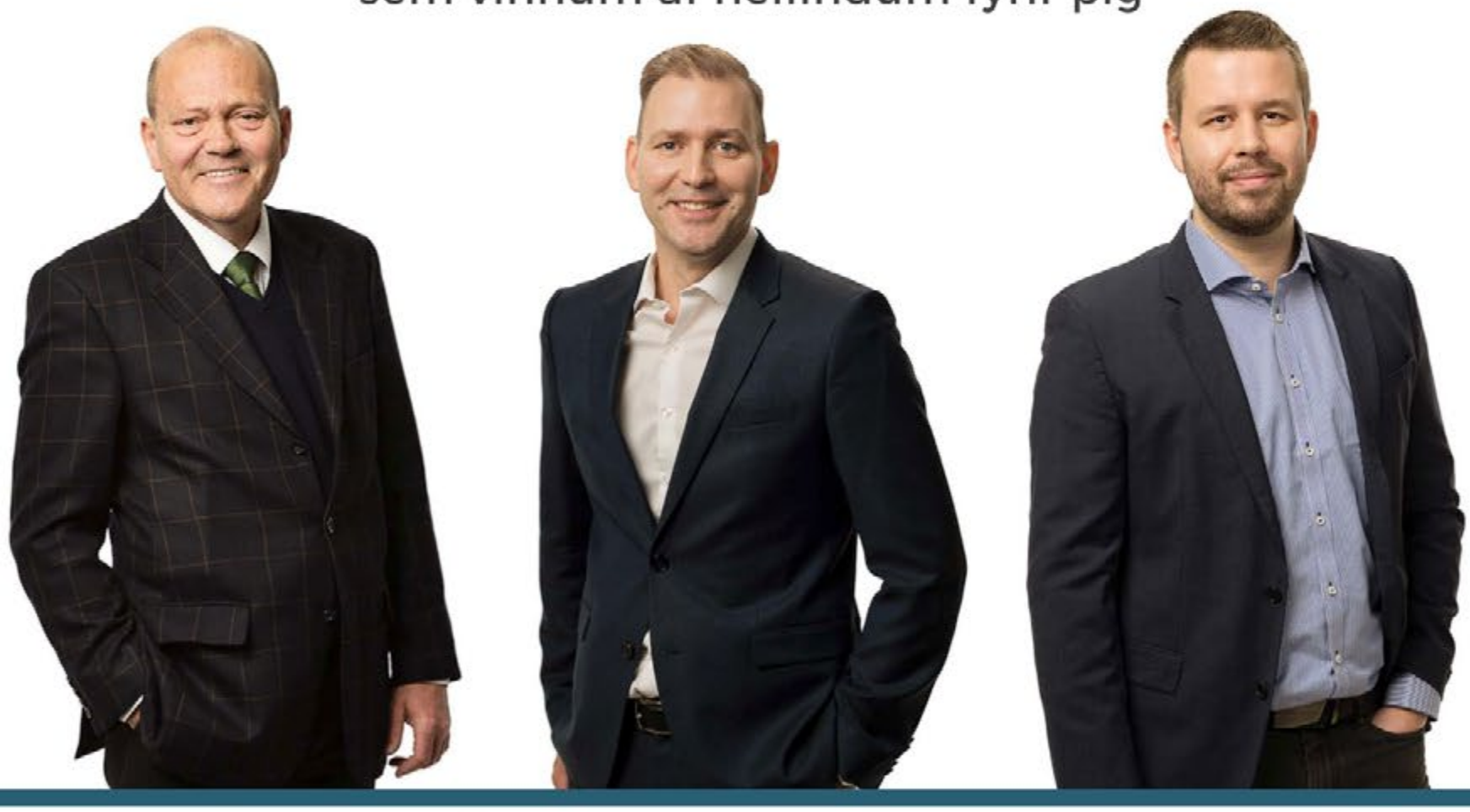
Hann, sem er að feta svolítið nýja braut í sjónvarpi, en þó ekki, er sjötugur. Hann hélt upp á daginn með því að borða með „krökkunum“. „Yndislegt kvöld og svo búið. Maður er ekki að blása í lúðra fyrir sjálfan sig.“

Hann sem er kominn á áttræðisaldur segist eiga frið í hjarta. „Það er það sem skiptir mestu máli. Að vera sáttur við sjálfan sig, vera með frið í hjarta og sáttur við alla menn sem vilja sættir.“

ALLT
FASTEIGNASALA

ÞÖKKUM FRÁBÆRAR MÓTTÖKUR

Við erum reynsluboltar í fasteignaviðskiptum
sem vinnum af heilindum fyrir þig



Bjarni Lárusson löggiltur fasteignasali og hæstaréttarlögmaður. Bjarni hefur nær 30 ára reynslu af lögmannsstörfum og hefur jafnframt um tíma sinnt störfum við fasteignasölu, rekstri dómsmála um fasteignir,fasteignakaup, gallamálum og fleira sem því tengist. Hann er áhugasamur um skipulagsmál, þróun fasteignamarkaðarins hér á landi og lagaumgjörð greinarinnar. Lögmennsku og fasteignasölu tekur Bjarni alvarlega og kappkostar að veita vandaða og áreiðanlega þjónustu.
bjarni@allt.is Sími: 560 5518

Jóhann Halldórsson er frá Vestmannaeyjum en býr nú í Kópavogi ásamt fjölskyldu sinni. Hann er viðskiptafræðingur og hefur auk þess réttindi sem löggiltur fasteignasali og leigumiðlari. Þá hefur hann lokið prófi í verðbréfaviðskiptum. Jóhann var um langt skeið starfsmaður Íslandsbanka þar sem hann framkvæmdi m.a greiðslumöt og fasteignaútlán á útibúasviði bankans og var sparnaðar og lífeyrisráðgjafi á eignastýringasviði bankans. Frítíma ver hann með fjölskyldu og í að byggja sumarhús í Vestmannaeyjum.
jh@allt.is Sími: 560 5514

Einar Gunnarsson er löggiltur fasteignasali og hóf hann störf hjá Allt fasteignasölu í lok 2019. Hann er alinn upp í Hafnarfirði en flutti í Árbæinn fyrir tíu árum síðan. Einar er kvæntur og tveggja barna faðir. Fátt finnst honum skemmtilegra en að spila golf á sólríkum degi. Einar leggur mikinn metnað í að veita faglega, trausta og ábyrga þjónustu.
einar@allt.is
Sími: 560 5512

ALLT fasteignasala
Þverholti 2 Mosfellsbæ
Sími 560 5505
allt@allt.is
allt.is

Viskumoli dagsins

Starf fasteignasala snýst ekki bara um kaup og sölu fasteigna. Starfið snýst líka um að vera fulltrúi bæði kaupanda og seljanda af heilindum og einlægni í leit að besta ávinningi fyrir báða aðila.

S

Smásaga



Ég veit að þessar hugsanir eru ekki réttar …

Ég vinn á 21. hæð, í opnu rými í 23 hæða byggingu. Þegar ég geng inn í bygginguna fer ég alltaf að vinstri lyftunni, en það eru tvær lyftur í byggingunni.

Á hverjum morgni stend ég fyrir framan lyftuna og bíð eftir einhverjum sem er á leiðinni upp, því einhverra hluta vegna finnst mér óþægilegt að fara inn í lyftuna ein. Ég bíð þá bara þolinmóð eftir næstu lyftu. Um leið og dyrnar opnast fer ég inn og kem mér fyrir, aftast í lyftunni þó svo að flestir reyni það líka. Aftast í lyftunni get ég nefnilega fylgst með öllum. Ég passa mig alltaf á því að ýta aldrei á hæð 21 heldur bíð ég eftir því að einhver annar geri það. Ef enginn fer út á 21. hæð þá er ég í lyftunni þar til að einhver ýtir á hæðina mína. Þessi þráhyggja er að fara með mig, en ég eyði óþarfa miklum tíma í að flakka á milli hæða þangað til einhver fer út á sömu hæð. Allir snúa sér í átt að dyrunum. Það gengur inn og muldrar lágt; góðan daginn, og tekur svo upp farsímann.

Það veitir mér enginn athygli en ég þekki þau öll. Ég fylgist með hnakkanum, hálsinum og þá sérstaklega farsímaskjánum þeirra. Ég hef verið að leika mér með að flokka fólkið sem kemur í lyftuna niður í þrjá flokka: óáhugavert fólk, áhugavert fólk og svo eru það herramennirnir. Þeir eru nokkrir herramennirnir sem taka lyftuna og þeir sem gera það, eru eins og rokkstjörnur turnsins. Ég veit að þessar hugsanir eru ekki réttar, en ég kemst ekki hjá því að fylgjast með fólkinu. Forvitnin er að fara með mig. Kári á 6. hæð er t.d. nýbúinn að skipta um ilmvatn. Rúnar á 2. hæð er að ganga í gegnum skilnað. Matti á 13. hæð er í megrun, en uppáhaldið mitt er hann Lárus. Lárus er meðalhár, svolítið fölur á að líta, en með ljósbrúnt hrokkið hár og sérstaklega fallega nærveru. Hann er þögull og ilmar svo vel. Það er auðvelt að finna ilminn þegar maður er í svona litlu lokuðu rými. Lárus vinnur á 21. hæð eins og ég, en að sjálfsögðu hefur hann aldrei tekið eftir mér.

Það rignir mikið þennan mánudag og gólfið í lyftunni er orðið blautt. Ég er komin á 8. hæð og er orðin frekar óþreyjufull að finna einhvern sem er að fara á mína hæð. Í þetta sinn, er ég að gefast upp þegar ég kem auga á hönd sem heldur í hurðina. Það er hann Lárus.

– Ég er orðinn svo seinn útaf rigningunni. Hvaða hæð? spyr Lárus?

– Tuttugusta og fyrsta.

Ég hef fylgst með honum í margar vikur en hann hefur aldrei tekið eftir mér. Hann hallar sér að hliðarveggnum og eins og allir aðrir fer hann beint í símann sinn. Ég nota tækifærið til að fylgjast með því hvað hann er skoða í símanum sínum. Hann lítur virkilega vel út. Hann er með ferskt yfirbragð og falleg brún augu. Lyftan fer af stað hljóðlátlega eins og venjulega, en skyndilega fellur lyftan og ég missi jafnvægið og dett á blautt gólfið. Ég sé að Lárus hefur líka dottið, en við stöndum bæði upp hálfdösuð.

Lyftan heldur svo fljótlega áfram sinn sama gang, en ég tek skyndilega eftir auknum hávaða. Hún stoppar stuttlega á 20. hæð, en heldur svo áfram á 21., 22., 23., þangað til að hún festist loksins 23. hæð. Eftir örlitla stund er eins og lyftan sé að fara enn hærra, hvernig getur það verið. Lárus horfir á mig:

– Það lítur út fyrir að lyftan sé algjörlega orðin stjórnlaus.

– Ég er hrædd um það. Ég heiti annars Viktoría.

– Gaman að hitta þig, ég heiti Lárus.

– Inn um hurðargatið er örlítil ljóstýra. Reynum að opna hurðina.

Lárus og ég tökum hvort í sína hurð lyftunnar. Þú verður að toga fast til að opna nægilega mikið. Úti er hábjartur dagur, en við erum föst hér í ljóslausri lyftu.

Lyftan rís svo allt í einu á ógnarhraða og ljósið verður ákafara og tilfinningin er eins og að falla ofan í mjúk skýin. Skyndilega erum við komin inn í rými fullt af ljósi. Sólin skín og himninninn er blár. Við Lárus sitjum við dyrnar og geislar stjarnanna veita okkur blíða hlýju og fyrir neðan okkur er hafsjór af hvítum skýjum. Ég tek í höndina á Lárusi og hann brosir til mín.

– Viktoría, heldurðu að við séum á leiðinni upp í geim?

– Blár himninninn er að verða dekkri, þangað til að hann verður næstum svartur.

– Í fjarska, sjáum við jörðina.

– Á þessum tímapunkti sjáum við greinilega stjörnurnar.

Skyndilega hægir lyftan á sér og gamla góða þyngdaraflið bregst okkur ekki. Við svífum lárrétt og horfum á hvort annað augliti til auglits. Við höldum í hendurnar á hvort öðru. Hann hlær og ég hlæ. Þvílík tilfinning, þvílík hamingja. Við stöndum upprétt eins og tveir sæhestar í krukku. Ég nálgast Lárus og við skiptumst á löngum, mjög löngum, kossi, augu hans glitra og hjarta mitt slær.

Ánægjan er þó skammvinn því þyngdaraflið dregur okkur niður á jörðina. Lyftan er á leiðinni niður. Við erum þegar farin inn í skýin og skyndilega eykur lyftan hraðann. Við erum að fara frá skærhvítu ljósi yfir í allt grátt. Það dimmir snögglega og það byrjar að rigna inn um dyrnar. Við sjáum jörðina og byggingarnar í fjarska. Við Lárus sitjum kúruð saman. Það er kalt úti.

Það er niðamyrkur. Lyftan vegur eitt tonn og stöðvast mjög, mjög harkalega á jörðinni. Ég loka augunum og þá, án fyrirvara, er alger þögn …

– Halló halló, er allt í lagi …

Ég opna augun.



Tímalaus hönnun á skilið framhaldslíf!



Öll almenn bólstrun

- **Úrval vandaðra áklæða úr taui og leðri**
- **Tökum að okkur flestan saumaskap t.d. dýnur í hjólhýsi, húsbíla o.fl.**
- **Sérhæfum okkur í viðgerðum á bíl-, mótorhjóla- og snjósleðasætum**
- **Gerum up tréverk á húsgögnum**

Formbólstrun

Hamraborg 5, Kópavogi
Hamrabrekkumegin

Sími 544 5750
www.hsbolstrun.is

Uppgerðir Rokkókóstólar

Eigum fyrirliggjandi uppgerða stóla

Þú velur áklæði

Sanngjarnt verð!

Lífsreynslusaga

Hinstu dagar WOW — svona leið mér



Ég man ekki hvernig veður var þennan daginn. Í ljósi þess að þetta gerðist í mars á Íslandi geri ég ráð fyrir að það hafi verið rok og rigning, sem fór vel með innihaldi tölvupóstsins. Síðasta hálmstráið af von fauk þar með út í marsrokið, ég hafði misst vinnuna, og nokkur hundruð manns að auki.

WOW air var fallið, það sem féll þó aldrei var andinn.

Fall WOW air, hinstu stundir flugfélagsins og WOW-fjölskyldunnar. Fólk hefur velt því fyrir sér hvers vegna samheldni innan WOW var jafn sterk og raun bar vitni, hvernig varð þessi hópur til sem virtist standa saman í gegnum súrt og sætt. Ekki hefur fundist fordæmi fyrir starfsanda eins og þar ríkti og ríkir enn meðal fyrrverandi starfsfólks eftir fallið.

Mikil óvissa hafði verið innan flugfélagsins vikurnar fyrir gjaldþrotið. Starfsmenn fengu reglulega tölvupóst þar sem þeir voru upplýstir um stöðuna.

Það vantaði aldrei upp á baráttuandann í tölvupóstunum og var hver einasti starfsmaður tilbúinn að berjast fyrir WOW.

Ég starfaði sem flugfreyja hjá WOW, ekki í mjög langan tíma, en þó nógu langan til þess að upplifa þessa mögnuðu samheldni. Samheldni sem verður ekki líkt við neitt annað en fjölskyldu.

Ég hugsa stundum enn þá til WOW, bæði góðu tímanna og síðustu stunda fyrir fallið. Ég get ekki fullyrt það, en ég held að margir hafi einfaldlega neitað að horfast í augu við í hvað stefndi.

Síðustu dagarnir voru fullir af óvissu og baráttu.

Stríðinu var lokið og WOW flaug sínar síðustu ferðir út fyrir landsteinana.

Flugmenn og flugliðar voru strand hingað og þangað um heiminn og bleikfjólublá vélarnar höfðu verið teknar í gíslingu.

Fólk grét í höfuðstöðvum WOW, fólk grét í New York og það grét heima á Íslandi.

Svo margar spurningar vöknuðu hjá almenningi á sama tíma og allir fjölmiðlar landsins urðu bleikir að lit. Hver áhrifin yrðu á samfélagið? Spurningarnar voru endalausar.

Starfsfólk WOW reyndi að átta sig á þeirri staðreynd að ævintýrinu væri lokið. Áhafnirnar, sem voru stútfullar af reynslu, þekkingu og metnaði, þurftu nú að finna sér ný störf og það á jörðu niðri.

Icelandair sótti strandaglópa WOW sem tóku að tínast heim, beint í fangið á brjáluðum farþegum a Keflavíkurflugvelli sem áttu að vera mættir til vinnu í sínu heimalandi.

Fjölmiðlar veltu fyrir sér hvað hefði í raun verið lokahnykkurinn í fallinu og spurt var hvers vegna enginn kom WOW til bjargar.

Ég og starfsfélagar mínir upplifðum sorg og reiði til skiptis, þó aðallega sorg. Reiði vegna þess hvers vegna okkur var ekki bjargað, en sorg vegna kaflaskipta í lífi allra WOW-ara. Þegar ég hugsa til baka þá er svolítið sérstakt að hafa upplifað svona sorg vegna starfs. Ég og WOW-vinkona mín höfum líkt þessu við hálfgert „break up“, þannig var það eiginlega. Eitt allsherjar „break up“ með tárum og öllum pakkanum.

Tíminn leið og eftir 1.000 vangaveltur hætti umfjöllunin.

Starfsfólkið jafnaði sig. Hóf störf annars staðar, fór í nám eða flutti af landinu til þess að fá að fljúga.

Svör höfðu fengist við nær öllum spurningum um fall WOW. Einni spurningu verður þó ekki svarað; hvernig slógu hjörtu starfsfólks í takt?

Ég held að hver WOW-ari geti svarað því fyrir sig. Ég veit hins vegar að andinn var svo góður að ég var hrædd um að ég myndi aldrei finna hann á öðrum vinnustað, eins dramatískt og það hljómar. Ég veit ekki hvernig maður mætti samstarfsfólki sínu brosandi út að eyrum í hvert einasta flug, sama hvernig viðraði eða hvað klukkan var.

Hvað sem á gekk, það var alltaf tekist á við það með samvinnu.

Skúli og aðrir stjórnendur sem byggðu WOW gáfu starfsfólki sínu miklu meira en bara starf. Ég held að það sé það sem skýrir samheldnina, að einhverju leyti í hið minnsta.

Minningar, reynsla og vinátta sem mun aldrei gleymast. Þrátt fyrir fallið, tárin og sorgina stendur þakklæti upp úr. Þakklæti fyrir að hafa fengið að upplifa sérstök tengsl og samheldni innan svo stórs fyrirtækis.

Það verður að mínu mati að teljast aðdáunarvert að byggja upp svo gríðarstórt fyrirtæki með slíkum starfsanda – starfsanda sem önnur fyrirtæki mættu, að mínu mati, taka sér til fyrirmyndar.

Burtséð frá því hvernig fór, þá verðum við alltaf WOW-arar.

fyrrverandi flugfreyja WOW – ekki nafngreind





Jólahlaðborð

BLIK

BISTRO • GRILL

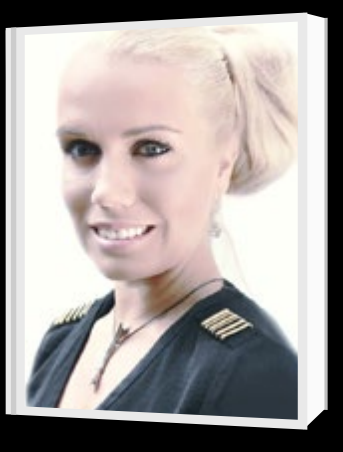
Lifandi tónlist
öll kvöld!

Nánari upplýsingar á
blikbistro.is/jol



Skráning á
www.blikbistro.is/jol,
blikbistro@blikbistro.is
eða í síma 566 8480

Gréta Salóme ásamt hljómsveit á völdum dagsetningum.



Texti / Gunnhildur Kjerúlf Birgisdóttir Myndi / Úr safni

Laugardagspistillinn

GUNNHILDUR KJERÚLF BIRGISDÓTTIR



„Ég játa mig geðveika“

Ég er geðveik. Ég játa mig geðveika.

Ég hef þurft að leita mér aðstoðar á geðdeild.

Það sem amar að mér er í fyrsta lagi þetta venjulega; kvíði. Almenn kvíðaröskun heitir það víst. Svo bætum við ofan á það dassi af þunglyndi. Ég fékk nýja og glansandi greiningu á því um daginn.

Það heitir víst „óyndi“. Það þýðir að mig langar yfirleitt ekki til að deyja, en mér líður svona almennt ekkert vel heldur. Svona alltaf rétt aðeins undir yfirborðinu. Alltaf svona dálítið óhress. Þótt það sem slíkt sé vissulega ekki frábært, þá er nafnið sjálft einstaklega gott og lýsandi. Ég vil meina að þetta hljóti að vera fallegasta geðröskunarorð sem til er. Óyndi. Svolítið eins og óféti, nema fágaðra. Fínna óféti. Það er ég.

Meðlæti með þessum tvískipta aðalrétti er síðan smá athyglisbrestur. Gott og vel; ekki smá, heldur nokkuð mikill. Ég veit, týpískt líka. Ekkert frumlegt að sjá hér – haldið bara áfram göngu ykkar.

Ég er með þetta klassíska „stelpu-ADHD“. Ég var dugleg að læra, hagaði mér frekar vel en var fullkomlega utan við mig og gat týnt sjálfri mér á leiðinni út í frímínútur. Svo var ég skelfilega lengi að öllu. Alltaf sein.

Ég man eftir því þegar við áttum að teikna sjálfsmynd í upphafi sjötta bekkjar og hengja hana svo upp fyrir ofan snagana okkar. Mín mynd var sú eina sem var ekki komin upp á vegg viku síðar. Hún var enn ekki tilbúin í febrúar. Andlitið á mér birtist ekki fyrir ofan snagann minn fyrr en undir lok skólaársins. Þá var ég búin að gera ótal skissur, henda fleiri myndum en ég gat talið og týna lokaútgáfunni að minnsta kosti tíu sinnum.

Svo komum við að rúsínunni í pylsuendanum. Geðveikinni sem ég tala sjaldnast um. Ég veit ekki hvers vegna. Kannski vegna þess að þessi tiltekna röskun hefur verið skrumskæld svo mjög í dægurmenningunni að hún hefur orðið að einhvers konar brandara, ódýrri útgáfu af sjálfri sér og margir hafa ekki hugmynd um hvað hún í raun og veru er. Kannski er það vegna þess að hún hefur valdið mér meiri vandræðum en ég kýs að viðurkenna. Eða kannski af því að mér finnst hún ekki há mér svo mikið – ekki lengur. Ekki eins mikið og oft áður.

Sú kallast þráhyggjuárátturöskun, eða OCD. Í dag lýsir hún sér mestmegnis í þráhyggju; ég fæ hluti á heilann og get orðið eins og rispuð plata. Ákveðnar hugsanir geta leitað á mig og valdið mér óþægindum. Ég held til dæmis reglulega að heima hjá mér leynist pöddur og meindýr úti um allt. Ég hef iðulega fengið myglu á heilann og mælt og rannsakað allt í bak og fyrir í íbúðinni minni, jafnvel losað lista og fjalir til að sanna mál mitt. Sönnunin hefur hingað til ekki verið til staðar.

Ég hugsa stundum um að gera eitthvað slæmt, sem er algjör andstæða persónuleika míns, skoðana og vilja. Ég er með ákveðnar venjur og siði sem mér líkar mjög illa að farið sé á móti.

Á ákveðnum tímapunkti fór ég að vinna í að skrúfa aðeins niður í þessu.

Ætli það hafi ekki verið um svipað leyti og ég æpti á vinkonu mína og kallaði hana ógeð þegar hún kramdi óvart Doritos-snakkið sem við höfðum keypt okkur fyrir kósíkvöld.

Fram að þessu eyddi ég alltaf löngum tíma í að velja snakk í búðum með það að markmiði að finna snakkpokann með minnst brotna snakkinu. Ég kallaði það að „hlusta á snakkið“. Það gat tekið langan tíma þegar starfsfólkið hafði greinilega átt slæman dag og tekið það út á snakkinu þegar það raðaði í hillurnar.

Það sem er sýnilegast af þráhyggjuáráttunni í dag eru nöguðu, kroppuðu og klóruðu fingurnir á mér. Það er í rauninni hægt að ályktа með nokkurri nákvæmni hver staðan á geðheilsu minni er með því að skoða á mér puttana. Í það minnsta gefa þeir góða vísbendingu um kvíða- og áráttustig. Þegar ég þarf að koma vel fyrir plástra ég þá alla vandlega dagana á undan. Reyni að temja skrímslið með beisli.

Uppáhaldsdæmi mitt um þessa röskun er þó tvímælalaust handþvottaráráttan sem ég glímdi við á tímabili þegar ég var lítil. Ég varð fullkomlega upptekin af því að allt væri skítugt og að sýklar leyndust á öllum flötum. Sem er í sjálfu sér ekki rangt. Það er hins vegar kannski fullmikið af hinu góða þegar maður getur ekki séð vask í friði án þess að þurfa að þvo sér í honum og hendurnar eru orðnar þurrar, skorpnar og blæðandi.

Pabbi botnaði ekkert í þessu og þessi árátta pirraði hann. Honum hefur kannski þótt óþægilegt að eiga svona ruglaðan krakka, en það þótti hins vegar ekki ástæða til að kíkja með stelpuna í greiningu. Svona þrifalega og fína? Til hvers? Hann þrábað mig í staðinn að hætta þessu bulli.

Einn daginn amaði eitthvað að mér svo hann varð að fara með mig til læknis. Það var eitthvað líkamlegt, alvöru dót. Ég man að við sátum inni hjá lækninum, sem svo skrapp fram að sækja eitthvað. Um leið og hann yfirgaf stofuna sá ég vaskinn. Og pabbi sá að ég sá hann.

„Nei, Gunnhildur,“ sagði hann. Ég leit á pabba. Svo á vaskinn. Ég byrjaði að ókyrrast.

„Gunnhildur. Þú ferð ekki í vaskinn. Þú ert EKKI að fara að þvo á þér hendurnar.“

Leit á pabba. Hann að bora gat í mig með augnaráðinu. Af pabba á vaskinn.

Vaskinn.

Byrjaði að nudda höndunum saman. Hrista fæturna.

„Gunnhildur. Nei.“

Vaskurinn. Pabbi. Vaskurinn.

Svo tók ég á rás. Ég spratt upp úr stólnum eins hratt og ég gat og var komin að vaskinum og byrjuð að skrúbba á um það bil sekúndubroti, vil ég meina. Ég blés frá mér andanum sem ég hafði haldið í mér með feginsandvarpi.

„Nei! STOPPAÐU!“

Ég stoppaði ekki. Ég skrúbbaði vel og vandlega, með nóg af sápu, þar til þörfinni var fullnægt. Svo þurrkaði ég mér í hvelli. Það var meira að segja sprittbrúsi sem ég gat slett úr á hendurnar að þvottinum loknum – hvílíkur lúxus.

Svo settist ég aftur við hlið pabba, skömmustuleg, á meðan hann sendi mér skýr skilaboð með augnaráðinu og hristi höfuðið, æfur yfir óhlýðninni.

Ég læknaðist ekki af þessari árátту þótt hendurnar á mér væru orðnar flakandi sár og ég með sáran sviða í hvert sinn sem ég þvoði þær. Ég læknaðist ekki fyrr en ég fór í sveitina mína um sumarið. Þá fór ég smátt og smátt að samþykkja að verða skítug – vegna þess að í því samhengi þurfti maður að verða skítugur til þess að hafa gaman og njóta lífsins. Ég held að það hafi líka tekist vegna þess að ég var rólegri þar. Kannski líka glaðari. Ég kom til Reykjavíkur aftur, laus við handþvottarpúkann.

Það skal tekið fram að ég áfellist pabba ekki fyrir viðbrögð hans. Alls ekki. Hann vissi ekki hvað þetta var og þetta stressaði hann.

Það vill þannig til að ég, með mínar raskanir og geðsjúkdóma, er samt frambærileg manneskja. Ég hef gaman af lífinu og finnst þetta litróf að mörgu leyti áhugavert. Ég elska að skapa, er ástríðufull og nýt þess sem ég geri.

Ég er hæf og brotni heilinn í mér er nokkuð skarpur. Ég er bara ansi læs á sjálfa mig og heiminn. Ég held að hæfileiki minn til að tengja við annað fólk hafi þó nokkuð með reynslu mína af geðröskunum að gera.

Þessar raskanir gengisfella mig ekki eða gera mig minna virði. Ég hef ekki alltaf vitað það, en ég veit það núna. Kannski ekki alla daga, en oftast.

Ég vona að fólk sem er ekki komið þangað í sinni vegferð taki ekki mark á fordómafullum einstaklingum sem berja aðra niður fyrir að glíma við geðraskanir.

Ég vona að engir, ungir framhaldsskólanemar sem eiga um sárt að binda vegna geðraskana þurfi að sitja tíma hjá kennara sem opinberar fyrirlitningu sína á þeim og er augljóslega stoltur af afstöðu sinni.

Við þessa einstaklinga vil ég segja: Berðu höfuðið hátt. Gakktu um gangana. Gakktu um þá eins og þú eigir þá. Þú átt ekki minna skilið og þú ert mikils virði. Þetta verður betra.

Ég er geðveik.

Ég játa mig geðveika.

En ég skammast mín ekki fyrir það.



Fagleg og heildstæð
Þjónusta á sviði brotamálms

Við tryggjum áreiðanlega meðhöndlun á brotajárninu
og brotamálminum þínum með umhverfisvænum hætti

MÁLMA
ENDURVINNSLAN

Við kaupum brotamálm



ISK 550 á kg.



ISK 8 á kg.



ISK 500 á kg.



ISK 350 á kg.



ISK 350 á kg.



ISK 65 á kg.



ISK 110 á kg.



ISK 75 á kg.



ISK 110 á kg.



ISK 75 á kg.



ISK 8 á kg.



ISK 50 á kg.



ISK 120 á kg.



ISK 500 á kg.



ISK 8 á kg.



ISK 6 á kg.



ISK 50 á kg.



Leitið tilboða

MÁLMA
ENDURVINNSLAN

Flugumýri 12 270 Mosfellsbær Sími 519 9819
info@malma.is www.malma.is

Stækkunarglerið

HILDUR BJÖRNSDÓTTIR



Var meðBounty-þráhyggju – þóttist fara í þvottahúsið en hljóp út í sjoppu að kaupa súkkulaði

Borgarfulltrúinn Hildur Björnsdóttir er undir Stækkunargleri Mannlífs þessa vikuna.

Hildur er lögfræðingur að mennt, en skipaði annað sæti á lista Sjálfstæðisflokksins í kosningum til borgarstjórnar árið 2018 og hefur setið í borgarstjórn Reykjavíkur síðan.

Áður hafði hún meðal annars starfað fyrir lögmannsstofuna LOGOS í London, verið pistlahöfundur í Fréttablaðinu og skipaði stöðu formanns Stúdentaráðs HÍ um tíma, þegar hún var þar í námi.

Það er ekki ofsögum sagt að Hildur sé mögnuð kona, því hún hefur áorkað ansi mörgu á sinni 35 ára ævi. Hildur er þriggja barna móðir, með glæsilegan starfs- og námsferil á bakinu og sigraðist á eitlafrumukrabbameini árið 2017, eftir að hafa greinst með sjúkdóminn aðeins sjö dögum eftir fæðingu yngri dóttur sinnar.

Mannlíf komst að því að Hildur er bjartsýn, óþolinmóð og man enn þá stund er hún eignaðist sína fyrstu hælaskó, 9 ára gömul.

Fjölskylduhagir?
Móðir barnanna Björns Helga (11), Kristínar Sólveigar (7) og Katrínar Ólafar (5). Í sambúð með Jóni Skaftasyni lögfræðingi. Nýjasti fjölskyldumeðlimurinn er svo hundurinn Philip.

Menntun/atvinna?
Er í dag borgarfulltrúi fyrir Sjálfstæðisflokkinn en starfaði áður við lögmennsku. Lauk BA í lögfræði (2009), BA í stjórnmálafræði (2009) og MA í lögfræði (2011) frá Háskóla Íslands. Hlaut svo héraðsdómslögmannsréttindi árið 2012.

Uppáhaldssjónvarpsefni?
Langbestu þættir sem ég hef séð eru Young Pope/New Pope eftir Paolo Sorrentino. Stórkostlegt listaverk. Svo er ég líka mikill Bachelor-aðdáandi. Það er ýmist í ökkla eða eyra hjá mér.

Leikari?
Christoph Waltz er í miklu uppáhaldi, sérstaklega frammistaðan í kvikmyndum Tarantinos. Kristín Þóra Haraldsdóttir finnst mér alveg mögnuð og enginn fer betur með gamanmál en Edda Björgvinsdóttir.

Rithöfundur?
The Choice eftir Edith Eger er besta og áhrifaríkasta bók sem ég hef lesið. Halldór Armand, vinur minn, er rísandi stjarna og sérlega skemmtilegur höfundur.

Bók eða bíó?
Hvort tveggja betra. Fer eftir aðstæðum og tilefni.

Besti matur?
Á ferðalögum þefa ég alltaf uppi perúska matargerð en hérlendis er föstudagspítsan best.

Kók eða pepsí?
Hvorugt. Bláan kristal eða uppáhelling fyrir mig, takk.

Fallegasti staðurinn?
Ég hef aldrei verið jafn frá mér numin af náttúrufegurð líkt og á hálendinu, á toppi Lóðmundar. Svo þykir mér alltaf sérlega vænt um Oddagötu 15 á Akureyri, fyrrverandi heimili ömmu og afa.

Hvað er skemmtilegt?
Ég hef þrálátan áhuga á því að gera upp fasteignir. Fjölskyldu minni til þó nokkurs ama.

Hvað er leiðinlegt?
Neikvæðni og svartsýni.

Hvaða flokkur?
Sjálfstæðisflokkurinn, því hann stendur fyrir einstaklingsfrelsi og jöfn tækifæri.

Hvaða skemmtistaður?
Hósiló í mat, Röntgen í drykk.

Kostir?
Metnaðarfull, skipulögð og bjartsýn. Treysti fólki.

Lestir?
Óþolinmóð og stundum örlítið sein, sem er afleiðing bjartsýni.

Hver er fyndinn?
Katrín Ólöf, 5 ára dóttir mín, er fjölskyldutrúðurinn.

Hver er leiðinlegur?
Bananananammi. Svakalega, leiðinlega vont.

Trúir þú á drauga?
Ég er frekar myrkfælin. Ætli það sé ekki vegna þess að ég trúi á drauga?

Stærsta augnablikið?
ég fékk fyrstu hælaskóna 9 ára gömul. Var svo ánægð að ég svaf með þá á náttborðinu. Þannig gat ég virt þá fyrir mér áður en ég sofnaði og aftur þegar ég vaknaði. En auðvitað eru fæðingar barnanna minna stórmerkilegustu augnablikin.

Mestu vonbrigðin?
Að vera ekki heilaskurðlæknir.

Hver er draumurinn?
Að vera heilaskurðlæknir.

Mesta afrek sem þú hefur unnið á þessu ári?
Ég hef lifað við áralanga og viðvarandi fóbíu fyrir líkamsræktarstöðvum. Eftir fjögur ár af áskorunum frá vinkonu mætti ég loks á crossfit-æfingu. Það var persónulegt afrek en mjög skemmtilegt. Hef mætt reglulega síðan.

Ertu búin að ná öllum þínum markmiðum?
Ætli ég muni nokkurn tímann ná öllum mínum markmiðum? Ég er ein þeirra sem þarf sífellt að setja markið hærra eða stefnuna annað.

Manstu eftir einhverjum brandara?
Leikskólavandinn í Reykjavík er sorglegur brandari.

Vandræðalegasta augnablikið?
Þegar ég var ólétt að eldri dóttur minni var ég búsett í London. Við bjuggum í agnarsmáu húsi á þremur hæðum. Stofan efst en þvottahúsið neðst. Ég var sólgin í Bounty en maðurinn minn ekki, enda einhvers konar raunheima íþróttaálfur. Ég skammaðist mín svolítið fyrir þessa þráhyggju. Á kvöldin þóttist ég því reglulega fara niður í þvottahús en hljóp svo laumulega í sjoppuna á horninu og keypti XXL Bounty og gleypti í snarhasti. Hann tók aldrei eftir neinu. Frekar vandræðaleg hegðun af minni hálfu.

Sorglegasta stundin?
Að missa ástvin er alltaf sorglegast. Fyrsta sorgin var hins vegar fráfall hamstursins Kalla þegar ég var um 8 ára gömul. Það var mikil dramatík, ekki síst í útförinni sem fram fór í blómabeðinu heima.

Mesta gleðin?
Hláturskast með börnunum mínum.

Mikilvægast í lífinu?
Góð heilsa. Fjölskylda og vinir. Að elska og vera elskaður. Lakkrís og súkkulaði.

Glæsilegur dömufatnaður



Vefverslun okkar er www.tiskuverslun.is

Matgæðingur
HANNA KATRÍN FRIÐRIKSSON

Hanna Katrín Friðriksson:

„Þegar ég var krakki þurftu foreldrar mínir að safna réttum á borðið“

Texti / Salome Friðgeirsdóttir Myndir /Aðsend



Matgæðingur Mannlífs þessa vikuna er hin stórsnjalla Hanna Katrín Friðriksson, þingflokksformaður Viðreisnar, en ætlar hún að deila með okkur sínum matarhefðum og uppáhaldsréttum.

„Pabbi minn var danskur og matarhefðir á æskuheimili mínu í Breiðholti tóku mið af því. Ég ólst til dæmis upp við jólahlaðborð með fjölskyldunni löngu áður en það varð alsiða í íslensku jólahaldi. Ég held enn í þann sið að á annan í jólum er jólahlaðborð með fjölskyldunni. Þegar ég var krakki þurftu foreldrar mínir að safna réttum á borðið svo vikum og jafnvel mánuðum skipti þar sem vinir og ættingjar sem áttu leið til Danmerkur voru beðnir að kippa einhverju góðu með sér á jólahlaðborðið. Stundum löglega, oftar samt ekki. Svo var þetta geymt eins og gull þar til kom að jólum. Nú orðið fæst þetta meira og minna hér heima, en það er samt sitthvað sem ég reyni að sækja sérstaklega til föðurlandsins.“

Hrifnari af forréttum

Hönnu þykir ferskur og léttur matur bestur og er til dæmis hrifnari af forréttum en aðalréttum og pantar gjarnan tvo slíka á veitingastöðum. Hún segist hins vegar ekki geta borðað mjúkan mat eins og til dæmis búðinga eða grauta. „Ég ræð varla við kartöflumús ef það eru ekki kartöflubitar í henni.“

Hanna á sér marga góða rétti, en flestir eiga það sameiginlegt að vera einhvers konar fiskmeti. Hörpuskel á steinseljubeði er hennar allra mesta uppáhald.

„Ég bragðaði réttinn fyrst fyrir mörgum árum í Moggamatarklúbbnum mínum, en hann skipar vinahópur sem kynntist á ritstjórn Morgunblaðsins fyrir lifandi löngu. Einn úr klúbbnum, Steingrímur Sigurgeirsson, hafði þá fengið réttinn á veitingastaðnum Lameloise í Búrgúndarhéraði í Frakklandi. Uppskriftina fengu þau hjón, Steingrímur og María, svo í uppskriftabók staðarins. Þau reka Vinotek.is og þaðan er uppskriftin fengin, þó ég kunni hana reyndar utan að enda er hún mikið notuð á mínu heimili. Galdurinn er að nota heilan helling af steinselju til að búa til maukið. Svo mælir Steingrímur með góðu Chardonnay-víni, helst Búrgundarvíni, með réttinum. Ég hlýði því alltaf!“

Konan mín er frábær kokkur

Hanna segist vera ágætis kokkur þó svo að hún eldi samt eiginlega aldrei. Ástæðan er fyrst og fremst sú að Ragnhildur, konan hennar, er bæði frábær kokkur og hefur mjög gaman af því að elda. Ragnhildi finnst gott að slappa af við matseldina eftir langan og jafnvel erfiðan dag, en Hanna kýs frekar að fara út að hlaupa.

Þegar kemur að veislunum segist Hanna vera: „mjög líkleg til að leggja á borðið blini með silungahrognum, söxuðum rauðlauk og sýrðum rjóma. Ef ég hef tíma geri ég blini-ið sjálf, annars kaupi ég það tilbúið. Og svo er auðvitað allra best að hafa gott freyðivín eða kampavín með.“

Týpískur dagur í lífi Hönnu byrjar á því að hún fær sér gott og sterkt kaffi um leið og hún fer á fætur. „Hrökkbrauð með osti fylgir með ef ég hef tíma. Í hádeginu finnst mér best að borða eitthvað mjög létt og svo legg ég meira upp úr kvöldmatnum. En það er engin regla á þessu hjá mér og ég er langt frá því að vera vanafast þegar kemur að mat.“

Hörpuskel á steinseljubeði



Innihald

hörpuskel, stór og væn
6 bréf af steinselju
1 dl rjómi
100 g smjör
salt og pipar

Aðferð

Hitið vatn í stórum potti. Bætið 1-2 teskeiðum af salti í vatnið.
Þegar það bullsýður er steinseljunni allri bætt út í pottinn.
Sjóðið í 4-5 mínútur. Síið vatnið frá og skellið steinseljunni strax í kalt vatnsbað.
Síið kalda vatnið frá og maukið steinseljuna í matvinnsluvél.

Hitið rjómann í potti. Þegar hann byrjar að sjóða er hitinn lækkaður og smjörinu hrært saman við. Þegar smjörið hefur bráðnað í rjómanum er steinseljumaukinu hrært saman við. Bragðið til með salti og pipar.

Steikið hörpuskelina í 2-3 mínútur á hvorri hlið á pönnu. Saltið og piprið.

Setjið steinseljumaukið á diska og hörpuskelina ofan á.
Ég set 3-4 á hvern disk, fer eftir stærð.





thermomix

Thermomix®TM6

Það er ekkert mál að elda frá grunni



VORWERK

ELDHÚSTÖFRAR EHF.
SÍÐUMÚLI 29 108 REYKJAVÍK
INFO@ELDHUSTOFRAR.IS
THERMOMIXICELAND
THERMOMIX Á ÍSLANDI
ICELAND.THERMOMIX.COM







Texti /Salome Friðgeirsdóttir Myndir / Aðsendar

„Ég varð mjög einmana“

– Hafdís ákvað ung að verða arkitekt og var einangruð í Danmörku vegna Covid



„Frá því að ég man eftir mér hefur mig alltaf langað til að vera arkitekt. Ég man eftir því að liggja á gólfinu að teikna fyrir framan sjónvarpið einhverja draumóra, núna er ég svo heilluð af því hvernig arkitektúr getur breytt heiminum. Rými og efniskennd hafa svo mikil áhrif á lífsgæði þeirra sem koma nálægt því, bæði innri notendur, sem dvelja í rýminu sjálfu, og ytri aðilar, sem upplifa rýmið mestmegnis utan frá. Arkitektúr segir svo mikið um okkur sem samfélag. Hann endurspeglar karakter okkar, hvar við búum í hnattrænu samhengi, út frá dagsbirtu og öðrum skilyrðum, hvernig við höfum þróast á þann stað sem við erum á í dag og hvert við stefnum. Þetta er mjög skemmtilegt fag að vinna í.“

Segir hin 35 ára Hafdís Anna, arkitekt og viðskiptafræðingur sem settist niður með Mannlífi og sagði okkur frá verðlaunum í arkitektúr, verkefni um birtu- og rökkurskilyrðum og íslenskum arkitektúr.

Gott að fleiri taki þátt í samræðunum

„Arkitektúr byrjar alltaf með samtali og erfitt er að meta hver á að eiga það samtal. Eru það arkitektinn og verkkaupinn? Verkkaupinn er ekki alltaf sá sami og notandinn. Það er e.t.v. ekki eingöngu notandinn sem málið varðar, hvað með nágranna sem er annt um götumyndina? Hvað með almenning og samfélagið í heild sinni? Mér finnst gott að fleiri taki þátt í samræðunum því þá gerir fólk sér betur grein fyrir verðmætum góðs arkitektúrs og er þá vonandi reiðubúnara sem samfélag til að fjárfesta í góðri hönnun í stað þess að sætta sig við lakari valkosti. Að því sögðu þá þurfa ekki allir að vera sammála um hvað góð hönnun sé, oft eru það einmitt umdeildustu byggingarnar sem með tíð og tíma fá mesta ástúð almennings. Samtalið þarf að eiga sér stað.“

> *Þótt það sé meiri áskorun fyrir arkitekta þá þurfum við að veita fólkinu meiri stjórn*

HAFDÍS TELUR AÐ ARKITEKTÚR HAFI ÁHRIF Á LÍÐAN OKKAR Á SVO MARGA VEGU OG SEGIR AÐ ÞAÐ SÉ GJÖRÓLÍKT AÐ STANDA Í STÓRU OPNU RÝMI EÐA LITLU LOKUÐU RÝMI. EFNISKENND, BIRTA OG LITIR SPILA ÞAR INN Í.

„Þetta er vel þekkt og rannsakað, en við erum kannski ekki eins meðvituð um það í hversdagsleikanum, þegar við förum, yfirleitt frekar endurtekið, á milli ákveðinna staða, hversu mikil áhrif sjálfur arkitektúrinn hefur á líðan okkar. Það er ekki fyrr en við skiptum skyndilega út frá vananum að við skynjum betur hversu mikið þetta hefur að segja um lífsgæði okkar, líðan og heilsu.“

Kerfið sjálft er nánast hannað til aðgreina og einfalda hlutina of mikið, ein lóð fyrir eitt hús í einum tilgangi, segir Hafdís.

„Fókusinn þarf að fara af lóðinni og yfir á það sem gerist á milli lóðanna. Hvernig við tengjum ólíka hluti saman á farsælan hátt, svo það styrki fjölbreytilega notkun og upplifun.“

Borgarskipulag er eign fólksins

Hún heldur áfram að útskýra fyrir okkur hver sé hennar sýn varðandi borgarskipulagið hér á landi.

„Borgarskipulag er eign fólksins sem býr í borginni, stefnan á að koma frá fólkinu og ég held að við þurfum að færa yfirsýnina úr loftmyndinni í „google maps“ yfir í „street view.“

Það er þar sem mannleg samskipti eiga sér stað og það er þar sem borgarskipulag ætti að eiga sér stað í meira mæli. Þótt það sé meiri áskorun fyrir arkitekta þá þurfum við að veita fólkinu meiri stjórn. Hverfakosningar eru skref í rétta átt þar sem fólk kýs hvaða verkefni það vill sjá í hverfinu sínu.“

Rökkurskilyrðin á Íslandi

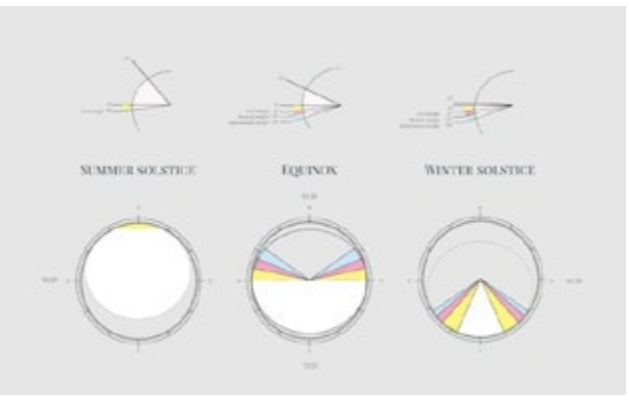
Útskriftarverkefni hennar var unnið á ensku og heitir „Where light and Darkness mingle“ sem vísar til þeirra skammvinnu rökkurskilyrða sem eiga sér stað við sólarupprás og sólsetur.

„Mig hafði alltaf langað til að vinna með rökkurskilyrðin á Íslandi. Eftir frekari rannsóknir komst ég að því að þessi rökkurtími er mun lengri á Íslandi en sunnar og hefur því talsverð áhrif á menningu okkar, enda er oft minnst á sólroðin ský og sambærileg fyrirbæri í íslenskum dægurlögum. Það er til afar lítið af upplýsingum um rökkur m.t.t. arkitektúrs og frekar en að líta á það sem sérstakt fyrirbæri þá er þetta yfirleitt bara flokkað sem eitthvað á milli dags og nætur.

ÉG LJÓSMYNDAÐI M.A. ÍSLENSKAR GRJÓTTEGUNDIR TIL AÐ SJÁ HVERNIG EFNISKENND ÞEIRRA BREYTTIST Í ÓLÍKUM BIRTU- OG RÖKKURSKILYRÐUM.“

Stór hluti af verkefninu var kortlagning þar sem hún notaði ólíka tækni úr kortagerð til að skilja og sýna fjölbreytileika svæðisins. Hún ákvað að vinna með Elliðaárdalinn því henni fannst það svæði vera sem „á milli“ ólíkra hluta Reykjavíkur.

„Þetta er líka flennistórt svæði með ólíkum birtuskilyrðum en takmarkaðri innanhússaðstöðu t.d. salerni og annað.“



Verkefni Hafdísar vann til verðlauna

Við útskriftina í sumar fékk verkefni Hafdísar svokölluðu Cebra-verðlaunin, sem eru árlega veitt einum nemanda sem hefur á sannfærandi hátt með lokaverkefni sínu leitast við að færa mörk hefðbundinnar nálgunar og skynjunar á arkitektúr og rými. Verðlaunin veitir arkitektastofan CEBRA sem hefur starfað í Árósum frá árinu 2001.

„Þetta var mikill heiður og viðurkenning á því hvernig ég nálgaðist verkefnið. Þar sem ég reyndi ekki að einfalda svæðið eða afmarka það heldur að styrkja fjölbreytilega notkun og upplifun með arkitektúr sem skapar samtímis fegurð og greinilegt notagildi. Þeir töldu það líka krefjast mikils hugrekkis að rannsaka hið flókna, óskilgreinanlega og síbreytilega, með ljóðrænum styrk og fegurð í bæði greiningum og arkitektúr.“

Meistaranámið í Árósum var mjög skemmtilegt, en krefjandi, segir Hafdís. Deildarstjórinn (Bob Trempe) lagði mikið upp úr fjölbreyttri tækni og að nemendur nýttu verkstæðin sem voru í næsta rými við stúdíóið.

„Svo ég fékk tækifæri til að prófa ýmislegt, m.a. að þrívíddarprenta og þrívíddarskanna, fræsa, steypa brons, búa til módel með aðstoð sýndarveruleika og nota vísindaskáldskap sem innblástur fyrir framtíðarheimilisfólk. Það var góð æfing, því það tekur tíma fyrir það sem arkitektar teikna að verða að veruleika og svo standa byggingar yfirleitt yfir lengri tíma svo arkitektar þurfa að sjá fyrir framtíðarþarfir fólks.“

Glæsilegt úrval af hlýjum yfirhöfnum









STÍLL

Síðumúla 34, 108 Reykjavík
Sími 551 4884

Vefsíða okkar

Facebook síða okkar



SECTION
facing east

Krefjandi tímar

Hafdís upplifði krefjandi tíma þegar hún var að sækja um skólavist. Þegar hún sótti fyrst um í arkitektúrnámið í Listaháskóla Íslands voru bara teknir inn 15 nemendur og var hún 16. í röðinni og komst því miður ekki inn.

„Þess vegna fór ég í viðskiptafræði á Bifröst, en þótt það nám hafi átt vel við mig þá kraumaði alltaf í manni þráin eftir að læra arkitektúr svo ég fór í Myndlistaskólann í Reykjavík í fornámið og sótti svo aftur um að því loknu og komst þá inn í Kaupmannahöfn, þar sem ég lauk BA-námi mínu.“

Á ÞEIM TÍMA VORU HÚN OG MAÐURINN HENNAR KOMIN INN Í SKÓLA Í SAN FRANCISCO EN SKÓLAÞREYTAN VAR FARIN AÐ SEGJA TIL SÍN SVO ÞAU ÁKVÁÐU AÐ FARA FREKAR TIL ÍSLANDS OG STOFNA FJÖLSKYLDU.

„Það var snúið að flytja aftur út sjö árum seinna með tvö börn, en við ákváðum að láta slag standa og færa okkur yfir til Árósa. Feðgarnir fluttu aftur heim hálfu ári seinna þar sem þeir voru ekki að una sér eins vel og við mægðurnar og það tók nokkuð mikið á.“

Stuttu síðar skall Covid á, skólanum úti var lokað og öll kennsla varð rafræn svo þær mæðgur fóru líka til Íslands. Þegar skólinn var opnaður aftur var stelpan þeirra búin að vera það lengi á Íslandi og byrjuð í íslenskum leikskóla að þau tóku þá ákvörðun að Hafdís færi ein út að klára síðustu önnina. „Það var sérstaklega erfitt þegar maður mátti ekki heldur hitta marga í Danmörku og ég varð mjög einmana á tímabili og saknaði mikið barnanna minna og mannsins míns. Sem betur fer komst ég til Íslands nokkrum sinnum því lokaverkefnið mitt tengdist Elliðaárdalnum og skólinn gaf mér leyfi til að ferðast til Íslands út af verkefninu. Systkini og foreldrar okkar Bjössa veittu okkur öllum líka ómetanlegan stuðning á þessu tímabili og við hefðum ekki getað komist í gegnum þetta tímabil án þeirra.“

Nám, kennsla og fjölhæf hönnun

Í haust byrjaði Hafdís að kenna tölvuteikningu fyrir annars árs nemendur í BA-námi við arkitektúrdeild Listaháskóla Íslands. Fyrir tilviljun þá eru þessir nemendur að vinna verkefni með Elliðaárdalinn, sem er einmitt það svæðið sem hún vann með í útskriftarverkefni sínu og varð til þess að fagstjóri BA-náms arkitektúrdeildarinnar, Massimo Santanicchia, bauð henni að vinna aðeins meira með þeim, „sem hefur verið mjög gaman.“

Hafdís vinnur nú á arkitektastofunni SeiStudio, sem er stofnuð af hjónunum Einari Hlé Einarssyni og Shruthi Basappa.

„ÞAR HEF ÉG FENGIÐ AÐ FARA Í MJÖG FJÖLBREYTT VERKEFNI OG HLAKKA TIL AÐ TAKAST Á VIÐ NÆSTU VERKEFNI OG ÁSKORANIR.“

„Ég reyni að nálgast arkitektúrinn frá öllum hliðum og vinna jafnhendis með notagildi og fagurfræði eða efnislega eiginleika og andlega upplifun. Ég legg mig fram um að nýta þá ólíka og e.t.v. óhefðbundna tækni sem hentar verkefninu hverju sinni, hvort sem það felur í sér notkun sýndarveruleika eða gamaldags kortagerðaraðferðir.

Ég vil að hönnun mín sé fjölhæf (e. Polyvalent) en staðbundin. Þ.e.a.s. að þegar ég teikna tek ég mið af þeim aðstæðum sem eru fyrir hendi á staðnum, t.d. umhverfi og samfélagi, en gæti þess að nýta megi rýmið á ólíka vegu án þess að gera þurfi viðamiklar breytingar.

Það hefur verið mér hugleikið að vinna með það að skapa stað (e. Placemaking), hvernig teiknar maður rými þar sem fólk vill verja tíma sínum? Þar sem fólk vill staldra við og það er eitthvað sem er svo fallegt við arkitektúr því oft þarf þetta ekki að vera mjög stórt inngrip til að gjörbreyta upplifun okkar af rými.“

Hafdís er með heimasíðu, *hafabra.myportfolio.com*, þar sem hún hefur sett inn vinnu sína úr meistaranáminu ef fólk hefur áhuga á skoða verkin nánar og svo er hún líka með Instagram-reikning þar sem hún deilir ýmsum af þeim verkefnum sem hún hefur unnið eða er að vinna með *@hafdis.anna*.



ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
SÍÐAN 1996



Sverrir Einarsson

ALÚÐ • VIRÐING
TRAUST • REYNSLA

Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242
www.utforin.is
Komum heim til aðstandenda og
ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

TYGGÐU EXTRA
TIL GÓÐRA VERKA



MEÐ ÞVÍ AÐ TYGGJA EXTRA STYÐUR ÞÚ SOS BARNAÞORPIN TIL BÆTTRAR TANNHEILSU BARNA Í GHANA OG BOTSWANA

WRIGLEY'S Extra

Í SAMSTARFI VIÐ

SOS BARNAÞORPIN
Öll börn vilja gott heimili

Í OKTÓBER OG NÓVEMBER

Texti / Salome Friðgeirsdóttir / Myndir / Róbert Traustason

„Hold og líkami hafa alla tíð verið mér mjög hugleikin“

– Bjarni myndlistarmaður



„Hold og líkami hafa alla tíð verið mér mjög hugleikin í listinni og lít ég mikið til sögu málverksins út frá því, allt frá Titian og Rembrandt til þess sem er verið að gera í dag,“ segir hinn góðkunni myndlistarmaður Bjarni Sigurbjörnsson sem við hittum í sérlega ánægjulegu og einlægu spjalli.

Bjarni hefur upp á síðkastið fengist við verkefni sem hann kallar Hugarhold, fagurræði og líkamsvitund. Verkefnið samstendur af sex stórum verkum sem er um þrír metrar á kant ásamt fleiri smærri verkum. Einnig er í smíðum bók með viðtölum sem hann hefur tekið við valda einstaklinga með ólík sérsvið; hjartaskurðlækni, prest, sálfræðing, heimspeking, jógagúru og listfræðing „sem allir eru með einum eða öðrum hætti að fást við tilgang og merkingu okkar vitundarlífs sem líkamsverur og hvernig fagurfræðileg gildi tvinnast inn í það.“

Áhugavert að vera með myndir innan úr mér

Bjarni greindist með hjartabilun í byrjun árs 2020 og fór í ýmsar rannsóknir og þar á meðal segulómmyndir af brjóstholi.

„Ég fékk leyfi til að fá þessar myndir í tölvutæku formi og mér fannst myndirnar einstaklega spennandi. Einnig fannst mér áhugavert að vera með myndir innan úr mér, sem ég gæti að öðrum kosti aldrei séð. Það sem kemur upp í hugann eru spurningar eins og hver er ég?

Hvert er mitt innsta eðli og hvað veldur því að við getum í raun ekki séð inn í okkar eigin líkama? Og þar af leiðandi minn líkama. Er ég þá ekki að aðskilja líkamann að vissu leyti frá „sjálfum“ mér?“

Segulómmyndir nást með því að dæla svokölluðu skuggaefni inn í líkamann og þannig má segja að í gegnum skuggaefni teiknist líffærin fram. Það að teikna eitthvað fram með skugga og það að skera inn í það sem; „ég kalla hold heimsins, (hugtak tekið frá Marleu Ponty – „Flesh of the World“).

> *Listin er sífelld áskorun og í því felst galdurinn*

Bjarni segir að fyrir honum sé málarinn einhver sem skynjar með líkamanum og er málverkið holdgervingur athafna málarans. Málarinn ljær heiminum líkama sinn og breytir heiminum í málverk.

„Þótt verk mín séu iðulega skilgreind sem abstrakt og að þar sé ekki að finna fígurasjón, þá eru verkin frekar fyrir mér eins og líkamar án skilgreininga. Þar sem hefðbundin tengsl bakgrunns og forgrunns í hefðbundnu fíguratífu málverki hverfa. Hin hreina huglægni abstraktsins á ekki við þar sem líkaminn er alltaf til staðar.“

Frjáls andi skólans

Bjarni er búsettur í Kópavogi þar sem hann starfrækir vinnustofu samhliða listinni. Hann heldur úti námskeiðum í myndlist ásamt konu sinni, Ragnheiði Guðmundsdóttur, starfandi myndlistarmanni.

Bjarni fór til Kaliforníu í nám í myndlist, nánar til tekið San Francisco Art Institute, eftir nám í Myndlista- og handíðaskólanum. Hann var í San Francisco árin 1990–1996 og útskrifaðist þaðan með bæði BFA- og MFA-gráðu í myndlist.

„Frjáls andi skólans, sem um leið var mjög beittur þegar kom að gagnrýni og allri umræðu um listir, var gott veganesti fyrir þau sjálfstæðu vinnubrögð og skipulag sem listamaður þarf að tileinka sér.“

Þegar hann kom aftur heim byrjaði sýningarhald á fullu og hefur hann unnið mikið með stórar flæðandi myndir málaðar á plexigler og vildi með því losa málverkið frá blindrammanum og fletinum.

„Spurningar um viðfang, form og aðferðarfræði hafa alla tíð verið stór þáttur í listrænu ferli mínu, bæði í þróun verkanna og mín sem listamanns. Með því að brjóta upp hefðbundin efnistök og finna nýjar leiðir að því sem málverk stendur fyrir, bæði sem hlutur og vettvangur hugrenninga og tjáningar.“

Vettvangur þess að lifa án öryggisnets

Blaðamaður spyr hvað hafi orðið til þess að hann hafi farið þessa leið, þá segir Bjarni: „Það var ekki eitthvað sérstakt sem varð til þess að ég fór að vinna eða helga mig listinni. Það var frekar þannig að það var og er hjá mér knýjandi þörf að fást við skapandi verksvið þar sem ég er ekki að vinna inn í ákveðinn fyrirframgefnum ramma eða samfélagslegu regluverki. Mér fannst heillandi allt frá því ég var barn og unglingur að kanna mörk þeirra gilda sem við gefum okkur og tilgang þess að vera til. Ég átti erfitt með að sjá tilgang í því að lífið væri einungis fólgið í því að vinna fyrir sér til að viðhalda sjálfum sér og því samfélagi sem maður fæðist inn í, eftir þeim kerfum sem til staðar eru og er að vissu leyti þröngvað upp á þig strax við komu þína í heiminn. Listin er vettvangur þess að lifa án öryggisnets hins fyrirframgefna og umskapa sig í sífellu gegnum skapandi ferli.“

Bjarni hefur starfað lengi innan myndlistarheimsins og segir fátt koma sér á óvart lengur.

„Ég hef verið samofinn myndlistarheiminum alla tíð og má segja að í öllum þeim fyrirheitum um frelsi sem list gefur sig út fyrir að vera, þá er listheimurinn ekki síður en önnur svið gegnsýrður af kenjóttu reglukerfi þeirra stofnana og samtaka sem kenna sig við listir. Á móti tel ég það svo vera, að það að fást við listsköpun sé allt annað en það að koma sér á framfæri innan listheimsins.“

Hafa fegurðina að leiðarljósi

Hann er stoltastur af börnunum og fjölskyldu, „en ef við tökum það frá, þá er ég í sjálfu sér stoltastur af því að standa fyrir það viðhorf sem ég hef fylgt í gegnum lífið. Að lifa hinu fagurfræðilega lífi og hafa fegurðina að leiðarljósi í stað hins skynsama. Sumir eru kannski á öndverðum meiði um að skynsemi sé andstæð fegurð.“

Bjarni rifjar upp erfiðar stundir þegar Gulli, bróðir hans, dó aðeins 32 ára að aldri eftir erfiða baráttu fyrir sinni líkamstilvist.

„Hann var mér alltaf mikil hvatning í listinni og hafði óbilandi trú á því sem ég var að gera. Það var erfitt að vera hinum megin á hnettinum í námi stóran part af þeim tíma þegar hann var að fara í gegnum hvert áfallið á fætur öðru í veikindunum sem drógu hann síðar til dauða. Að koma síðan heim og horfa á hann læsast sífellt fastar inni í hrjáðu holdinu, það risti mig djúpt og ætli það sé ekki partur af því hversu upptekinn ég hef verið af líkamlegri tilvist okkar.“
Þarna kom listin sterk inn og var hans öflugasta tæki til að vinna sig úr þessu áfalli, sem varð síðar að sýningu sem nefndist Biðstofan, með vísun í beðið eftir Godot eftir Beckett.

„Listin er sífelld áskorun og í því felst galdurinn. Hún er ekki eitt sértækt verkefni heldur flæði milli áfangastaða. Áfangastaðirnir eru þá þær sýningar eða verkefni sem leiða mann áfram. Þannig að fyrir mér snýr þetta ekki að því að fá verkefni heldur rými til framkvæmdar. Verkefnin og viðföngin spretta fram við hverja framkvæmd.“

Eftirminnilegar stundir á ferlinum

„Þegar ég hugsa til baka yfir lífið og ferilinn kemur svo margt eftirminnilegt í hugann og erfitt að taka eitthvað sérstakt út.

Það má segja að þegar maður er yngri þá hafi hlutir og reynsla meira mótandi áhrif á mann. Þar má nefna þriggja mánaða ferð mína til Mið-Austurlanda með viðkomu á stöðum eins og Petru, Jerúsalem og Egyptaland, þar sem ég stalst til að brölta upp á pýramída um miðja nótt, eða það að fara upp á fjall Móses í dagrenningu. Einnig er margt eftirminnilegt við dvöl mína í San Francisco og öll þau ferðalög sem ég fór í um Bandaríkin á þeim tíma. Kannski líka þegar ég gerði verkið Hugrekki fyrir Kristnihátíð árið 2000 en það fylgdi því mikið umstang að koma upp 20 metra háu verkinu án þess að koma nokkrum tækjum að, síðan þegar verkið var uppkomið í gjánni þá reið jarðskjálfti yfir stuttu síðar, en sem betur fer stóð verkið hann af sér. Sýningin Ekkert í Hafnarborg, risaverk sem gert var fyrir sýninguna Mynd sem var í Henie Onstad, síðan Hafnarhúsinu. Svo má líka nefna verkefnin sem ég gerði fyrir hótel í Las Vegas svo eitthvað sé nefnt.“

Verkefnið Hugarhold á líkama og huga á hins vegar allan hans huga þessa stundina og næst á döfinni hjá Bjarna er að koma því á framfæri sem sýningu og útgáfu.

„Þetta snýst um að vinna með lífið og tilvistina. Þær upplifanir sem hafa veruleg áhrif á mann og öll þau fallegu átök sem lífinu fylgja með því að líkamna þetta í málverki.“





GRANÍT
STEINAR

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







Texti / Salome Friðgeirsdóttir

„Þú ert að velja makann þinn þó það sé frjálsræði – þú ert ekki tilneyddur“

– Fjölástir á Íslandi



Fjölástir, eða „polyamory“ á ensku, er tegund af sambandsformi þar sem meginatriðið er að fólk á í einhvers konar rómantískum samböndum við fleiri en einn einstakling í einu. Í almennu tali er sagt að fólk sé „pólý“, en poly er stytting á „polyamorous“, sem hefur verið þýtt sem fjölelskandi á íslensku.

Ýmsar útgáfur eru til af fjölástum. Hver og einn virðist finna sína leið innan þessa forms, en nokkur dæmi um mismunandi tegundir fjölásta eru:

Hjónaband þar sem annar eða báðir aðilar eiga stefnumót eða kærasta/kærustur utan við hjónabandið,

samband fleiri en tveggja aðila þar sem allir aðilarnir eiga í sameiginlegu ástarsambandi,

sambúð pars þar sem annar aðilinn eða báðir eiga kærasta/kærustu sem býr inni á sama heimili,

par eða hjón sem búa saman hluta tímans en annar aðili eða báðir halda svo annað heimili með öðrum maka samhliða,

einstaklingur sem í grunninn er einhleypur en hittir og fer á stefnumót með og/eða sefur hjá einum eða fleiri aðilum.

Ofantalið er ekki tæmandi listi.
Fyrirkomulag stefnumóta og hittinga er sömuleiðis
misjafnt. Sumir hittast stöku sinnum þegar báðum aðilum hentar, á meðan aðrir hafa fyrirfram ákveðna daga til stefnumóta.

Sumir eru með einn „aðal“ maka og svo aðra til hliðar, á meðan aðrir eru með fleiri en einn maka, þar sem enginn er framar öðrum í forgangsröðinni.

Fjölástum er í umræðunni gjarnan ruglað saman við fyrirbæri sem kallast „swing“. Swing er það þegar fólk sefur hjá öðru fólki utan við sitt fasta samband eða hjónaband. Stundum hafa hjón makaskipti. Hægt er að útfæra swing á ýmsan hátt, en meginreglan er sú að swing snýst um kynlíf, stundum makaskipti og oft einnar nætur gaman, á meðan fjölástir snúast um sambönd og sambandsform.

Mannlíf ræddi við mann sem er fjölelskandi. Hann og eiginkona hans eru í pólýhjónabandi. Þau búa saman, eiga börn og hefðbundið fjölskyldulíf, en fara svo bæði á stefnumót utan hjónabandsins og eiga kærustur/kærasta eftir atvikum. Maðurinn, sem kaus að segja frá reynslu sinni undir nafnleynd, er að nálgast fimmtugt. Þau hjónin hafa verið gift í fimmtán ár, en ákváðu að opna hjónaband sitt fyrir tæplega þremur árum.

Maðurinn mun framvegis verða kallaður Lárus í þessari grein.

Vildu prófa að vera með öðru fólki

> *Sumir eru með einn „aðal“ maka og svo aðra til hliðar*

Lárus segir að þegar þau hjón hafi tekið þá ákvörðun að opna hjónabandið hafi þau í raun ekkert vitað um opin sambönd eða fjölástir.

Þau höfðu til að byrja með rætt að prófa að hitta annað fólk saman, til dæmis með því að bjóða manneskju inn í kynlífið, en að lokum fundu þau út að þau væru spenntari fyrir því að prófa að hafa leyfi til að hitta annað fólk hvort í sínu lagi, sem einstaklingar.

„Ástæðan er bæði sú að við söknuðum þess að hitta og eyða tíma með öðru fólki og eins, ef satt skal segja, langaði okkur að prófa að vera með öðrum. Við höfðum bæði verið í löngum samböndum áður en við kynntumst og svo áttum við það sameiginlegt að hafa ekki verið mjög aktíf á meðan við vorum einhleyp á yngri árum.

Það var stórt skref fyrir okkur bæði að hitta og vera með öðrum í fyrsta sinn, eftir að hafa verið í rúm tuttugu ár í sambúð með öðrum.

Ég held að þegar farið er út í svona lagað sé það ákveðið ferli að aðlagast eða venjast því að maki sé á stefnumóti með annarri manneskju. Það tók á í upphafi og við urðum bæði afbrýðisöm. Held að það hefði verið óeðlilegt ef við hefðum ekki orðið það og það kom tímabil þar sem ég bað hana um að slaka aðeins á í hittingum og hún mig.

Kannski er það algengt að fara geyst af stað, ég veit það ekki.“

Lárus segir að nú sé afbrýðisemin ekki til staðar og að það sé komið ákveðið jafnvægi á hlutina. Hann segist halda að þetta sé alltaf ákveðið ferli, þrátt fyrir að þau hjónin hafi reyndar ekki rætt þetta við annað fólk sem er pólý. Þau geti bara dæmt út frá sinni eigin reynslu.

Kynlíf hluti af pakkanum en ekki aðalatriði

„Held að grunnurinn í opnum hjónaböndum sé að þú elskar viðkomandi það mikið að þú vilt að hinn aðilinn njóti sín, hvort sem það er með þér eða öðrum. Stundum þurfum við að ýta á hvort annað að drífa okkur af stað á stefnumótið. Þá er samviskan eitthvað að naga okkur, þó svo að við hlökkum til stefnumótsins.

Það að skilja hinn aðilann eftir heima með börnin getur vakið samviskupúkann þó svo að við vitum að sá sem er að fara út muni njóta þess og að sá aðili sem verður eftir heima muni fara út eitthvert annað kvöld.

Það hefur reyndar komið fyrir að við höfum fengið pössun og farið út á sama tíma en á deit hvort með sínum aðilanum. Það er góð tilfinning þegar við erum bæði að njóta í stað þess að annar aðilinn sé heima.

Reyndar, þó svo að við séum gift, þá notum við oft það orðfæri að konan mín sé kærasta mín og ég kærasti hennar. Mér finnst spennandi tilhugsun að eiga tvær kærustur, búa með einni, sem ég geri, og hitta svo aðra reglulega. Ég myndi samt ekki fara í tvöfalt heimilishald með tilheyrandi flækjustigum, ég sé það ekki fyrir mér.

Frá upphafi hef ég viljað tengingu, það er nauðsynlegt fyrir mig. Ég hef aldrei getað einnar nætur gaman þar sem þar er ekki alvöru tenging til staðar. Ég hef þó gert það í örfá skipti á yngri árum.

Ég vil sem sagt deit, spjall, tengingu og svoleiðis. Ég hef voða gaman af áhugaverðu spjalli um hitt og þetta. Kynlíf er hluti af pakkanum en það er ekki aðalatriðið, þó svo að ég sé og hafi alltaf verið mikil kynvera. Það er líka staðreynd að þar sem góð tenging er til staðar verður kynlífið betra og þróast með tímanum.

Ég vil sem sagt frekar hitta sömu manneskjuna reglulega en að vera alltaf að hitta nýtt fólk.

Ég hef notað Tinder, þó svo ég viti af fleiri möguleikum eins og til dæmis Ok Cupid, þar sem mér skilst að sé hægt að skrá sérstaklega að viðkomandi sé pólý.

Það er talsvert um pólý hér á landi, líklega meira en fólk grunar, held að þetta sé smám saman að koma upp á yfirborðið. Þetta er samt sem áður ekki viðurkennt, svo að maður fer varlega til að nánasta fjölskylda frétti ekki af þessu, til dæmis börnin.

Þar fyrir utan er mér alveg sama hverjir vita af þessu hjá okkur, ég er ekkert að fela þetta, til dæmis þegar ég fer á deit. Ef ég rekst á einhvern sem ég þekki þegar ég er á stefnumóti þá er það bara þannig.

Ég er rólegur að eðlisfari og ég held að fólk sem þekkir mig myndi aldrei gruna að ég væri pólý. Ég hef ekki sagt vinum mínum frá þessu, en konan mín hefur sagt nokkrum af sínum vinkonum frá.“

Nærandi að spjalla við aðra sem eru pólý

„Það er svo sem enginn sérstakur staður þar sem hægt er að hitta annað pólý-fólk, ekki svo ég viti til. Þess vegna hef ég notað Tinder. Það eru reyndar tveir pólý-hópar á Facebook, allavega sem ég veit um. Ég er í báðum hópunum, en það er ekki mikið um að vera þar. Mér skilst samt að það hafi verið reglulegir hittingar öðru hverju áður en Covid skall á.



Ég hef kynnst nokkrum pólý-manneskjum, bæði fólki sem er í samböndum og eins fólki sem er einhleypt. Það er mjög nærandi að spjalla við annað pólý-fólk, sem er á svipuðum stað og maður sjálfur.

Reyndar hef ég farið á nokkur stefnumót þar sem viðkomandi hafa verið einhleyp og hrifin af pólý-hugmyndinni en komist fljótlega að því að það var ekki það sem viðkomandi vildi í raun.

Annaðhvort túlkaði fólk pólý þannig að það gengi bara út á kynlíf og vildi engin nánari samskipti eða fólk hélt að það væri pólý, en komst að því að það langaði í rauninni í sinn fasta kærasta. Það er mjög skiljanlegt og ég hef fullan skilning á því, þótt það geti verið leiðinlegt ef góð tenging er þegar til staðar.

Eins og ég sagði, þá vil ég frekar hitta sama aðilann reglulega en hitta alltaf nýjan aðila. Ætli ég hafi ekki hitt svona 15-20 aðila í kaffi á þessum tæpu þremur árum.

Í flestum tilfellum var um einn eða tvo hittinga að ræða, en í nokkrum tilfellum hefur þetta þróast út reglulega hittinga. Mér finnst „less is more“ gilda í þessu eins og öðru. Sumir eru eflaust með nokkra aðila sem verið er að hitta en ég vil frekar hafa eina góða manneskju, eða í raun tvær - því ég bý með einni.“

Fyrirkomulagið gerði hjónin nánari

Lárus segir að það sé gaman að finna spennuna sem fylgi nýjabruminu þegar byrjað er að hitta nýtt fólk eftir svo langan tíma í sambandi með sömu manneskjunni.

Hann segir að eðlilega eigi hversdagurinn svolítið til að taka yfir í langtímasamböndum með tilheyrandi verkefnum og þá eigi spennan það til að glatast. Það sé hins vegar gaman að finna fyrir þessu nýjabrumi sem óhjákvæmilega fylgir fjölástum - og sjá maka sinn njóta sín og finna fyrir spennu á sama hátt.

Hann segir fyrirkomulagið hafa gert þau hjónin enn nánari og skapað meiri spennu og fjölbreytileika í þeirra eigin sambandi og samlífi.

Algengir fordómar gagnvart þessu sambandsfyrirkomulagi eru á þann veg að ef fólk í hjónabandi vilji prófa það, hljóti það að þýða að hjónabandið sé dauðadæmt og aðeins tímaspursmál hvenær það endi. Lárus skilur að sumir gætu séð þetta á þann veg, en að það sé alls ekki upplifun hans og eiginkonu hans.

„Ég held að þetta hafi bara bætt hjónabandið ef eitthvað er. Frekar en hitt. Við vorum samt mjög fín áður. En kannski þegar þú ert að fara á stefnumót, eða bara að fara út að hitta einhvern hóp af fólki, og hefur gaman, þá kemurðu í góðu skapi til baka.“

Lárus segir einnig að áhrifin á kynlíf þeirra hjóna hafi verið góð.

„Þegar þú prófar eitthvað með annarri manneskju sem þú hefur ekki gert áður og kemur svo til baka, þá kannski tekurðu það með þér, meðvitað eða ómeðvitað, inn í svefnherbergið heima hjá þér. Þegar þú ert búinn að vera með sama aðila í kannski fimmtán ár, þá verður stundum erfitt að koma með eitthvað nýtt. Það er bara mannlegt. Það er gaman að geta víkkað sjóndeildarhringinn.“

Vill frekar hitta fólk sem er líka í öðru sambandi

Lárus segir að í tilfelli þeirra hjóna sé það þannig að þeirra hjónaband og fjölskyldulíf hafi forgang.

„Sumir sem eru pólý vilja hafa allt og alla jafna - að ekkert samband trompi annað. En í okkar tilfelli er þetta svona. Það yrði alltaf þannig og við sjáum ekkert annað fyrir okkur. Þess vegna er til dæmis sniðugt að vera að hitta annað fólk sem er líka í öðru sambandi fyrir. Af því að ef ég er að hitta konu sem er einhleyp, eða sem er til dæmis með börnin sín aðra hverja viku, þá er ekki alveg sami skilningurinn.

Þá á ég að vera með henni þessa viku þegar hún er barnlaus. Það er eitthvað sem maður getur kannski bara ekkert uppfyllt.

En þetta er auðvitað alveg eðlilegt. Segjum að einhleyp kona fari að hitta mann sem henni líkar við. Þá vill hún auðvitað bara vera með honum og að hann sé til staðar.

Þá er betra fyrir fólk eins og mig og konuna mína að vera með fólki sem er líka í sambandi, því þá hittist fólk bara þegar það hefur tíma og þá er líka skilningur til staðar. Skilningur á því að þú sért með börnin og fjölskylduna í forgangi, til dæmis. Það er ekki hægt að hoppa bara burt hvenær sem er.“

Láta alltaf vita - samskipti og traust skiptir öllu

Lárus þekkir þetta af eigin reynslu, því hann hefur bæði verið með fólki sem er í öðru pólý-sambandi fyrir og fólki sem er einhleypt.

„Þegar þú ert með manneskju sem er einhleyp þá færðu meira samviskubit. Það er allavega mín reynsla. Þú veist að manneskjan er ein og vill eyða tíma með þér, en þú getur bara ekki gefið allan þann tíma - þú getur ekki verið alls staðar.“ Hann segir það afar misjafnt hvort og hvaða reglur fólk sé með þegar kemur að pólý-samböndum. Í hans tilfelli eru reglurnar ekki margar, en það er þó ein sem þeim hjónunum þyki mikilvæg.

„Við látum alltaf vita fyrirfram. Ég fer ekki bara á deit núna og segi henni ekki frá því, eða segi henni seinna. Ég er til dæmis að fara annað kvöld og sagði henni frá því fyrir nokkrum dögum og hún sagði mér að hún ætlaði að fara eftir nokkra daga.

Þannig að maður veit af því fyrirfram. Ég veit hvern hún er að fara að hitta og hún veit hvern ég er að fara að hitta. Jafnvel þótt við ættum ekki börn, þá myndi ég alltaf vilja segja henni frá fyrirfram. Annars fyndist mér vanta eitthvað upp á samskiptin.“

Þú hefur frelsi en velur að koma aftur heim

Lárus segir samskipti þeirra hjóna alltaf hafa verið opin og góð. Sömuleiðis ríki mikið traust á milli þeirra.

„ANNARS GENGI ÞETTA EKKERT. ANNARS VÆRI SVO MIKIÐ ÓÖRYGGI OG MAÐUR VÆRI ALLTAF AÐ HUGSA HVORT MAKINN VÆRI AÐ FARA AÐ YFIRGEFA MANN FYRIR HINA AÐILANA. ÞAÐ ER Í RAUNINNI AFBRÝÐISEMIN, AÐ VERA HRÆDDUR UM AÐ MISSA EINHVERN. AFBRÝÐISEMIN GETUR Í RAUNINNI BARA VERIÐ TIL STAÐAR EF ÞAÐ ER EINHVER ÓTTI.“

Hann segir að það þurfi vissulega að ræða það ef annað þeirra verði ástfangið af annarri manneskju, en hann telur að þó að fólk stjórni ekki tilfinningum sínum þá komist með tímanum ákveðið jafnvægi á svona sambandsform.

„Ég held að þessir hlutir komist í jafnvægi. Við fórum geyst í byrjun, en svo róaðist þetta og það komst jafnvægi á hlutina.

Ég held líka að ef þú ert að fá að fara út og horfa í kringum þig, hitta annað fólk og fara á stefnumót, þá verðirðu bara enn ánægðari með það sem þú átt heima. Það er allavega mín reynsla. Þér finnst þú hafa frelsi, en þú kýst að koma heim til makans.

ÞÚ ERT AÐ VELJA MAKANN ÞINN ÞÓTT ÞAÐ SÉ FRJÁLSRÆÐI - ÞÚ ERT EKKI TILNEYDDUR.

Þess vegna finnst mér líka betra að hitta fólk sem er pólý og líka í öðru sambandi fyrir. Því þeim líður þá gjarnan eins.“

Texti / Kolbeinn Þorsteinsson Myndir / Úr safni

Sakamál

Öxi og átta fórnarlömb



Willisca í Iowa
Heimabær Moore-fjölskyldunnar þegar morðin voru framin.

Fórnarlömbin átta
Moore-fjölskyldan og Stillinger-systurnar.



Aðfaranótt mánudagsins 10. júní, árið 1912, voru allir í fastasvefni á heimili Josiah B. Moore og fjölskyldu hans í bænum Willisca í Iowa-fylki í Bandaríkjunum. Auk hjónanna, Josiahs, sem var 43 ára, og Söruh, 39 ára, og fjögurra barna þeirra; Hermans Montgomerys,11 ára, Mary Katherine, 10 ára, Arthurs Boyds, 7 ára, og Pauls Vernons, 5 ára, voru tvær stúlkur gestkomandi, Stillinger-systurnar Ina May, 8 ára, og Lena Gertrude, 12 ára.

Moore-fjölskyldan ágætlega efnuð, vel þekkt og vel liðin í samfélaginu og kvöldið áður hafði verið haldin athöfn fyrir börn í kirkju í grennd við heimili Moore-fjölskyldunnar. Eiginkona Josiah hafði skipulagt athöfnina og hafði öll fjölskyldan og Stillinger-systurnar verið viðstödd hana, en síðan gengið heim á leið að henni lokinni klukkan 21.30.

Dauðaþögn í morgunsárið

Fer engum frásögnum af svefnförum heimilisfólks og gesta þess, en klukkan sjö, morguninn eftir var barið á útidyrahurð heimilis Moore-fjölskyldunnar. Var þar kominn nágranni, Mary Peckham, sem tekið hafði eftir að enginn virtist kominn ofan á heimilinu.

Mary fékk engin viðbrögð við banki sínu og reyndi að opna en dyrnar voru harðlæstar. Nú, Mary hleypti hænsnum Moore-fjölskyldunnar út, en var með böggum hildar og sótti bróður Josiahs, Ross Moore, en hið sama var upp á teningnum þegar hann knúði dyra; ekkert svar. Ross bjó svo vel að hafa í fórum sínum aukalykil að útidyrunum og sá þann kost vænstan að nýta hann.

Blóði drifinn vettvangur

Mary beið úti á veröndinni en Ross gekk inn í forstofuna og opnaði dyrnar að gestaherberginu. Þar mætti honum ófögur sjón; lík Stillinger-systranna alblóðug á rúminu. Ross beið ekki boðanna og sagði Mary að haska sér og sækja vörð laga og réttar á þeim slóðum, Henry „Hank“ Horton, sem kom skömmu síðar á vettvang.

Könnunarleiðangur Henrys um húsið leiddi í ljós nöturlegan sannleika – í því var enginn á lífi. Öll höfðu verið höggvin eða barin til bana og fannst morðvopnið, öxi löðrandi í blóði, í gestaherberginu við lík Stillinger-systranna. Talið var að morðin hefðu verið framin einhvern tímann á milli miðnættis og klukkan fimm um morguninn.

Tveir vindlingastubbar

Virtist sem ódæðismaðurinn, eða -mennirnir, hefði hafist handa á efri hæð hússins, í hjónaherberginu. Það sem studdi þá ályktun voru tveir vindlingastubbar sem fundust á háalofti hússins – að morðinginn hefði beðið þar í rólegheitum eftir að heimilisfólk sneri heim frá kirkju og tæki á sig náðir.

Josiah fékk sýnu verri útreið en önnur fórnarlömb. Ekki aðeins hafði hann verið barinn oftar í höfuðið, heldur hafði axarblaðinu verið beitt á hann en sú var ekki raunin í tilfelli eiginkonu hans eða barnanna sex. Augu Josiah höfðu hrokkið úr tóftunum við barsmíðarnar og var hvergi að finna í blóðugri kássunni, sem andlit hans var.

Varnarsár á handlegg Lenu

Síðan hafði morðinginn snúið sér að börnum hjónanna og hlutu þau sömu útreið og foreldrarnir. Að því loknu fór morðinginn aftur inn til hjónanna og bætti einhverra hluta um betur. Var atgangurinn svo mikill að einn skór hafði fyllst af blóði og síðan oltið á hliðina.

Þá lá leið morðingjans niður á neðri hæð hússins og inn í gestaherbergið til Inu og Lenu.

Af verksummerkjum þar að dæma var ályktað að Lena hefði verið vakandi þegar þar var komið sögu. Á handleggjum hennar fundust áverkar sem benti til þess að hún hefði varist ódæðismanninum og einnig lá hún þversum í rúminu, náttsloppurinn hafði verið dreginn upp að mitti og hún nærklæðalaus.

Margir lágu undir grun

Ekkert var fast í hendi hvað mögulegan morðingja áhrærði og voru þó nokkuð margir karlar nefndir til sögunnar í því tilliti. Þeirra á meðal var prestur að nafni George Kelly. Hann þótti svo álitlegur að hann var kærður og réttað yfir honum í tvígang. Í fyrra skiptið komst kviðdómur ekki að niðurstöðu og í hið síðara féll sýknudómur.

Annar var Henry Lee Moore, sem þrátt fyrir ættarnafnið var ekki skyldur Josiah B. Moore.

Henry Lee var síðan útilokaður sem mögulegur morðingi í málinu. Hvort það var skynsamleg ákvörðun eða ekki skal látið á milli hluta liggja, en þetta sama ár framdi hann tvö morð sem þóttu í mörgu líkjast morðunum á heimili Moore-fjölskyldunnar. Þau morð framdi hann í desember árið 1912 er hann gekk af móður sinni og ömmu dauðum og notaði til þess öxi. En það er önnur saga.



Grunaður um ódæðið
Sekt Henrys Lees Moore var aldrei sönnuð.



Heimili Moore-fjölskyldunnar
Morðinginn hófst handa á efri hæð hússins.

Miklu meira en bara ódýrt



ViAir 12V loftdælur
í miklu úrvali



Hjólafesting
á bíl
frá 4.995



Viðgerðar-
kollur



frá 795
Mikið úrval af
verkfæratöskum



39.995
Verkfæraskápur
á hjólum

99.999
Verkfæraskápur
á hjólum m/verkfærum

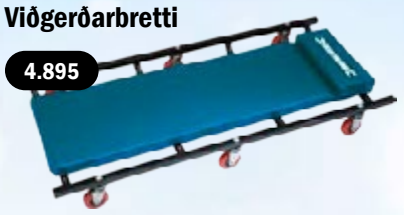


Steðjar í
miklu úrvali



Vélagálgi 2T

Jeppatjakkur
2.25T 52cm
19.995



Viðgerðarbretti
4.895



Hjólatjakkur
2T m/tösku
4.795



7.995
1/2 Toppasett



3.995
1/4 Toppasett



Vice Multi
angle
6.985



1.999
Álskóflur



9.985
Vélastandur 500kg



AirBrush
loftdæla
19.995



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



5.995
Verkfærasett
108 stk



4.995
Skrall-lyklar 8-17



6T Búkkar
605mm Par
9.999



frá 1.495
Startkaplar



4.995
Hleðslutæki 12V 6A

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



13.995
Flísasög 80mm



Vindsængurpumpur



1.995
Tjaldstæðatengi

frá 1.995
Hitablásarar



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

Fjölsög
Höfftech
5.999





Rafmagnsvírtalíur
í miklu úrvali



Útskurðarsett



Lyklabox
í miklu
úrvali



4.995
Verkfærasett

Hunda-
festingar





1.995
Burstasett í borvél



Lím-
byssur
frá 995

Vasaljós og lugtir,
yfir 30 gerðir

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

Texti / Salome Friðgeirsdóttir / Myndir / Aðsendar



„Þá finn ég hugrekki mitt aftur“

– Arnbjörg fer inn í eigið hjarta til að gera sig hamingjusama

„Ég hef alltaf haft áhuga á heilsu, sérstaklega öllu sem tengist sjálfshjálp og að geta borið ábyrgð á eigin heilsu og hugarástandi. Í fyrsta jógakennaranáminu sem ég sótti kynntist ég gonginu. Ég fylltist þörf fyrir að panta fyrsta gongið fyrir mörgum árum, þegar ég bjó í Kópavogi. Ég upplifði tilgang með það og þá varð ekki aftur snúið og nú, mörgum gongum síðar, ótal gongnemendum síðar, er ég enn að spila og deila því sem ég hef uppgötvað á leiðinni.“

Arnbjörg býr á Akureyri og segist vera mjög venjulegur Íslendingur, móðir, jógaáhugamanneskja, nemi í iðjuþjálfun og hljóðheilari. Hún deilir sinni sögu með Mannlífi.

Slasaðist á ökkla og þurfti að finna sér aðra hreyfingu

„Ég man að hvatinn að fyrsta jógakennaranáminu var að mig langaði til að vita nógu mikið um jóga til að geta stundað það sjálf heima með barnungan son minn. Ég hafði æft körfubolta og orðið fyrir meiðslum á ökkla svo ég þurfti að finna mér hreyfingu sem færi betur með liðina. Jóga smellpassaði við áhugahvata mína og hreyfiþörf heim við. Fljótlega eftir námið fór ég að kenna umtalsvert og þetta varð að starfi starfi.“

Arnbjörg segist mæta þakklæti og einlægni hjá því fólki sem hefur valið að ástunda jóga með henni í gegnum tíðina.

„Það eru þeir eiginleikar sem mér finnst dýrmætir þegar við ferðumst í gegnum hreyfingar, öndun og slökun. Gonghljómarnir vekja oftast forvitni og undrun fólks og á endanum færa þeir þiggjendum djúpa slökun, sumir finna óþol og pirring ef mikil, undirliggjandi streita er í taugakerfinu en eftir samtal, vatnsglas og ca tvo tíma í viðbót er það yfirleitt búið að uppgötva hvernig hljóðheilun virkar og af hverju.“

Tónheilun er það þegar þiggjandi er umlukinn ákveðinni hz-tíðni hverju sinni. Tíðni líkamans verður fyrir áhrifum af tíðni hljóðfæranna, hver fruma víbrar því allur líkaminn er eyra sem nemur hljómana. Þetta hefur einnig djúp og róandi áhrif á hugarástandið (heilabylgjutíðni) og færir líkamanum jafnvægi. Við slökum á og losum streitu.

Þessi iðkun er orðin virkilega vinsæl hér á landi.

Mesta áskorunin

Að upplifa sorg og þungbærar tilfinningar gagnvart því sem ekki er hægt að breyta, er það erfiðasta segir Arnbjörg. Að halda áfram að trúa á sjálfan sig og halda áfram sama hvað aðrir segja og sama hvernig manni líður, er mesta áskorunin.

„Ég fer inn í eigið hjarta, hugleiði og vitandi að það er ekki annarra að gera mig hamingjusama, það er á mína ábyrgð,“ segir Arnbjörg að henni finnist best að takast á við eigin áskoranir.

„Ef það virkar ekki, fer ég í sjóinn og marínerast þar þangað til ég jarðtengist allnokkuð. Þá finn ég hugrekki mitt aftur.“

Það sem hefur komið henni mest á óvart er „hvað til er margt hjálpsamt og frábært fólk í heiminum. Við höfum alla burði til að búa til sjálfbær samfélög sem börn okkar geta dafnað í þegar fólk byrjar að trúa á sköpunarkraft sinn og breyta lífsstíl sínum.“

Að lokum vill Arnbjörg minna okkur á „að það er miklu meiri kærleikur í heiminum en maður getur ímyndað sér. Ástin sigrar allt.“



Womanizer

Jóladagatal fullorðna fólksins er komið í sölu



Scarlet.is

Texti / Gunnhildur Kjerúlf Birgisdóttir



Stjörnuspeki

Hvað segir tunglmerki þitt um þig?

**Það merki sem tunglið er statt í þegar við fæðumst er afar mikilvægt í stjörnuspeki.
Tunglið stendur fyrir innra sjálf okkar, tilfinningar og þrár. Það segir til um hvar og hvernig okkur líður best. Það segir mikið um tilfinningalíf okkar, þægindaramma og það hvenær við finnum fyrir öryggi.
Tunglið táknar innsæi okkar og hefur innhverfa orku. Það er innra barn okkar og gefur til kynna hvar við erum viðkvæm. Tunglmerki okkar getur sagt til um hvernig við erum þegar við erum algjörlega berskjölduð og enginn annar í kringum okkur. Þegar allir varnarveggir falla.
Tunglið er hjartað á móti huga sólarinnar – það er órökrænt. Sumir virðast stjórnast jafnvel meira af tungli en sól, en það á sérstaklega við ef tunglið er í vatnsmerki (Krabba, Sporðdreka eða Fiskum), eða ef það er í sterkri samstöðu við aðra mikilvæga punkta í stjörnukorti viðkomandi.
En hvað segir tunglmerkið þitt um þig?**

Hrútur

Fólk sem er með tungl í merki Hrútsins er óþolinmæðin, ákefðin og hvatvísin uppmáluð. Það lifir í augnablikum og leiðist mjög að bíða. Tilfinningaviðbrögð þess geta verið sterk, en að sama skapi jafnar það sig yfirleitt hratt.

Einstaklingar með tungl í Hrúti eru ástríðufullir og stjórnast oft af yktum tilfinningum og löngunum. Vilji þeir eitthvað verða þeir að fá það strax og þeim leiðist að nálgast tilfinningamál eins og kettir í kringum heitan graut. Þeir kunna það hreinlega ekki. Allt þarf að vera uppi á borðinu.

Tunglhrútar eru stundum sagðir dálítið barnalegir. Það er þó aðallega vegna þess að sterkar staðsetningar Hrúts í stjörnukortum fólks gerir það að verkum að það er yfirleitt í sterkri tengingu við sitt innra barn. Þeim hugnast ekki feluleikur og þeir segja alltaf það sem þeir meina – oft án þess að hugsa það til enda. Þeir geta verið viðkvæmir og eiga það til að taka hlutum afar persónulega. Sjálfstraust þeirra stendur ekki alltaf eins styrkum fótum og það lítur út fyrir að gera og skapið getur verið sveiflukennt.

Fólk með Hrútatungl er mjög sjálfstætt og á það til að vera dálítið villt og óstýrilátt. Það er frumlegt og ber með sér mikinn kraft. Það þarf að vera á ferð og flugi til þess að líða vel. Það er traust, stendur styrkum fótum við hlið sinna nánustu og er tilbúið til að berjast fyrir þá sem þeim þykir vænt um með kjafti og klóm.

Það er mikilvægt fyrir þessa einstaklinga að þeirra nánasta fólk kunni að meta hreinskilni þeirra, hvatvísi og einlægni. Þeir geta átt falleg sambönd við vini og maka sem leyfa þeim að vera þeir sjálfir, veita þeim frelsi og skilja villibarnið í þeim.

Naut

Fólk sem hefur tunglið í Nauti er jarðtengt og þráir öryggi og jafnvægi. Það vill að heimili þess sé griðastaður þar sem hægt er að taka því rólega og kúpla sig út úr hraða samfélagsins. Öll skilningarvit þessa fólks eru virk og nýtt til hins ýtrasta – það elskar að njóta lífsins og lystisemda þess.

Þessir einstaklingar hafa gjarnan næmt fegurðarskyn og vilja hvort tveggja að heimili þeirra sé fallegt og notalegt. Þeir eru traustir og standa við það sem þeir segja.

Nautatungl eru þrjósk og það er ekki sniðugt að reyna að ýta þeim út í óvissu eða eitthvað sem þau eru ekki sátt við. Þeim getur verið hætt við að festast í hjólförum og þau streitast oft á móti breytingum.

Það skiptir þau máli að búa ekki við skort – þau verða að eiga nóg í sig og á til þess að vera alveg róleg. Þetta fólk fer því yfirleitt nokkuð vel með peninga.

Fólki með tungl í Nauti getur reynst erfitt að eiga við átök og óstýrilátar tilfinningar. Reyndar er þeim þvert um geð að bera tilfinningar sínar á torg og það er þeim erfitt að leyfa öðrum að sjá sig gráta. Þessir einstaklingar eru samt hlýir og yfirleitt frekar rómantískir. Það er mýkt og fegurð yfir þessu fólki og það hefur róandi nærveru. Flestum þykir gott að vera í kringum það. Það er þessu fólki sérlega mikilvægt að þeirra nánustu segi þeim ávallt sannleikann og séu trausts þeirra verðir. Makar þeirra verða að vera þeim trúir – það getur verið afar erfitt að eiga við særð Nautatungl og enn erfiðara fyrir þau sjálf að takast á við sársaukann.

Þetta eru einstaklega trygglyndir vinir og makar. Nautatungl endast gjarnan lengi í samböndum og vinátta þeirra getur enst ævina á enda – ef þau eru ekki svikin.

Tvíburi

Fólk sem hefur tunglið sitt í Tvíbura er mjög frjálst í anda. Það þarf á fjölbreytileika að halda og líkar stöðnun afar illa. Þetta er lifandi fólk sem elskar að læra og upplifa eitthvað nýtt. Þetta fólk er forvitið og áhugavert og á auðvelt með að heilla aðra.

Þessir einstaklingar kunna vel við að nota tíma sinn til að læra nýja hluti eða kafa djúpt ofan í hugðarefni sín. Þetta eru rannsakendur að eðlisfari. Það getur verið dálítil ofvirkni í Tvíburatunglum – þau eru gjarnan á fleygiferð, eiga erfitt með að staldra við og hugur þeirra er á sífelldum snúningi. Þeim getur verið hætt við miklum áhyggjum og óróleika. Heima fyrir geta þau verið dálítið skapstygg og uppstökk, þrátt fyrir að virðast uppfull af gleði og húmor út á við. Það hefur oftast með innri óróa og uppsafnaða orku að gera.

Fólk með Tvíburatungl þarf yfirleitt mikla örvun í daglegu lífi. Þeim leiðist afar auðveldlega og regla getur reynst þeim þrautin þyngri. Heima fyrir fær það oft útrás með framkvæmdum og stórum breytingum. Ákvarðanir og að halda sig við hluti er yfirleitt ekki sterka hlið þeirra og þetta fólk á það til að vera sveiflukennt og rótlaust í afstöðu og ákvörðunum. Á móti er það einstaklega opið fyrir nýjum hugmyndum og skoðunum annarra.

Fólki með tungl í Tvíbura getur reynst erfitt að tjá og skilja tilfinningar sínar, sem og að takast á við tilfinningar sinna nánustu.

Þetta er félagslynt fólk sem líkar vel að vera í miklum samskiptum við aðra. Þessir einstaklingar eru gjarnan mjög klárir og þurfa sína vitsmunalegu örvun – til að mynda með líflegum rökræðum. Fólk sem á í rómantísku sambandi við þá verður að vera tilbúið til að takast á um hin ýmsu málefni, en Tvíburatunglum gengur ekki vel að eiga í nánu sambandi við fólk sem er fast fyrir og ekki til í að skoða mál frá öllum hliðum.

Krabbi

Tungl í merki Krabbans er mjög náttúruleg tunglstaða. Það er vegna þess að Krabbinn stjórnast af tunglinu, sem þýðir meðal annars það að stjörnumerkið tekur til sín sterk áhrif frá tunglinu og einkennum þess.

Þetta er afskaplega tilfinningarík staða og fólk með tungl í Krabba ber þess sannarlega merki. Þetta fólk er tilfinninganæmt, hlýtt og býr yfir ríku innsæi. Það er yfirleitt friðsælt og kærir sig síður um átök. Það þráir öryggi og nánd í nánum samskiptum. Þetta fólk er afar næmt á tilfinningar annarra og býr yfir miklum skilningi og ástúð. Á móti eru einstaklingar með tungl í Krabba auðsærðir og taka hluti afar persónulega. Þetta er því hörundsárt fólk sem á það til að hörfa inn í skel ef þeir upplifa ógn.

Fólk með Krabbatungl er traust og gefur endalaust af sér til þeirra sem þeim þykir vænt um. Þeim er stundum tekið sem sjálfsögðum hlut. Ef það gerist ítrekað eða of lengi geta tilfinningar og hegðun fólks með þetta tungl orðið myrk og það orðið stjórnsamt og langrækið. Þetta fólk á líka sérlega erfitt með að gleyma, sérstaklega sárindum og því sem aðrir gera á þeirra hlut. Það á oftar en ekki erfitt með að horfa hlutlægt á mál og þeim getur reynst erfitt að láta ekki tilfinningar sínar og skap hlaupa með sig í gönur.

Einstaklingar með tungl í Krabba búa yfir mikilli tilfinningagreind og þrá að fara á dýptina í samskiptum – yfirborðskennd samskipti eru þeim þvert um geð.

Heimilið er þessu fólki mikilvægt og það eyðir dágóðum tíma í hreiðri sínu, sem þeim þykir skipta öllu máli að sé notalegt og öruggt. Það vill alla jafna frekar eiga indælt kvöld heima fyrir, frekar en að fara út að skemmta sér í hópi fólks. Orka þess er viðkvæm og orkubúskapurinn tæmist auðveldlega í miklu áreiti. Þetta fólk hefur oft skemmtilegt og óvenjulegt skopskyn, sem flestir kunna að meta.

Ljón

Fólk með tungl í Ljóni er gjarnan skapandi og hugmyndaríkt. Það er traust og í þeirra huga er afar mikilvægt að passa upp á það sem þeim þykir vænt um.

Einstaklingar með tungl í Ljóni eru ekki endilega úthverfir persónuleikar öllum stundum, en innst inni vilja þeir leika aðalhlutverkið og fá athygli. Þetta getur átt vel við í rómantískum samböndum og í heimilislífinu. Börn með Ljónatungl eru ekki endilega alltaf á útopnu en þau þurfa á athygli, hrósi og félagsskap að halda. Eins og með Ljónasólir og rísandi Ljón þarf þetta fólk að fá að hrista makkann sinn og láta dást að sér. Þetta eru oft góðir leiðtogar sem eiga auðvelt með að heilla aðra með sér. Réttlæti er þeim mikilvægt.

Þetta fólk hefur sterka tilhneigingu til að vera þrjóskt og stjórnsamt. Í vinahópum eru þetta yfirleitt einstaklingarnir sem taka stjórnina og skipuleggja. Þeir vilja skemmta öðrum og verða stundum dálítlir trúðar – en þeir búa yfir góðu og lífandi skopskyni. Þessir einstaklingar eru afar stoltir og bregðast illa við sé stolt þeirra sært á einhvern hátt. Þeim er mjög annt um almenningsálit.

Fólk með tungl í Ljóni getur verið dálítið dramatískt. Ef þau móðgast, reiðast eða verða sár geta viðbrögðin orðið á pari við ástríðufullan og yktan leikþátt.

Þetta fólk er traust og heiðarlegt. Þeim er líka mjög annt um að aðrir komi fram við það af heiðarleika og eiga afar erfitt með ósannindi og brot á trausti.

Meyja

Þeir sem hafa tungl í merki Meyjunnar eru jarðbundnir einstaklingar sem búa yfir ákveðnu jafnvægi út á við. Þeim er mjög annt um röð og reglu og hafa þörf fyrir að hafa stjórn á aðstæðum. Þetta fólk kann yfirleitt vel við að sinna hinum ýmsu verkefnum, sérstaklega smáatriðum sem krefjast nákvæmni, því af nákvæmni á það nóg.

Tunglmeyjur eru hjálpsamar og fá mikið út úr því að aðstoða aðra – sérstaklega sína nánustu. Það eru fá verkefni sem ekki væri hægt að biðja þær um aðstoð með. Þær gera ávallt sitt allra besta. Þær bregðast hins vegar illa við sé þeim tekið sem sjálfsögðum hlut. Það gerist rólega, en þær verða með tímanum óánægðar, pirraðar og geta farið að nöldra ótæpilega og setja út á aðra.

Finni þær hins vegar að þær séu metnar að verðleikum líður þeim vel.

Fólk með tungl í Meyju getur brugðist illa við álagi og streitu. Það hefur meðfædda tilhneigingu til mikilla áhyggja og ofhugsunar. Þar af leiðandi líður þeim best með líflð í jafnvægi og rólegheitum. Þetta fólk þekkir gjarnan sín mörk og forðast helst pressu og of mikið áreiti. Það er yfirleitt í afar sterkum tengslum við líkama sinn og andlega heilsu. Fólk með tungl í Meyju er að eðlisfari kvíðið og getur verið kvartgjarnt. Þeim líkar afar illa þegar skipulag og fyrir fram ákveðnir hlutir ganga ekki eftir og þeim hugnast ekki fólk sem kollvarpar áætlunum og ákvörðunum stöðugt. Það er oft með slæmt sjálfstraust og gagnrýnir sjálft sig allt of harkalega.

Það er mikilvægt fyrir þetta fólk að búa við öryggi, reglu og það skiptir miklu máli að þeim finnist það gera gagn. Það sýnir umhyggju og ást í gegnum litlu hlutina – þeim er yfirleitt ekki tamt að vera með stórar rómantískar yfirlýsingar eða að sýna ástríðu innan um fjölda fólks.

Vog

Fólk með Vogartungl er yfirleitt listrænt, heillandi og friðsælt fólk. Það á auðvelt með félagsleg samskipti og býr yfir miklum hæfileikum í samskiptum. Þetta geta verið góðir sáttasemjarar, því það á auðvelt með að setja sig í spor annarra og skoða mál frá öllum hliðum.

Það skiptir þetta fólk miklu máli að eiga fallegt og huggulegt heimili. Það vill gjarnan eiga fallega hluti og hefur gott auga fyrir hönnun.

Einstaklingar með tungl í Vog hafa mikla þörf fyrir náin sambönd. Þeim finnst þeir stundum ekki fullkomnaðir nema þeir séu í langtíma ástarsambandi. Þetta getur gert það að verkum að fólk með Vogartungl sæki í sambönd frá ungum aldri og sé lítið sem ekkert einhleypt í gegnum lífið. Sé það ekki varkárt getur það orsakað það að þetta fólk týni sjálfu sér, verði meðvirkt og gleymi að hlúa að sjálfu sér og eigin hugðarefnum. Þeim getur hætt við að sameinast maka sínum um of.

Þessi ásókn Vogartungla í langtíma sambönd hefur að gera með þrá þeirra fyrir samveru, samskipti og nánd. Þau elska að skiptast á hugmyndum og skoðunum, fara yfir mál frá öllum hliðum og eiga skemmtilegar rökræður. Þeim er eðlislægt að koma auga á galla og hafa mikla þörf fyrir að laga það sem þeim þykir vera að, sérstaklega þegar kemur að samböndum. Þau þrá jafnvægi umfram allt.

Fólk með tungl í Vog býr yfir miklum sjarma, fágun og geta verið dálítlir daðrarar. Þetta fólk er yfirleitt félagslynt. Það þarf á mikilli vitsmunalegri örvun að halda og blómstrar í líflegum rökræðum, enda er þetta klárt og hugsandi fólk sem fer vel með hið talaða orð. Vogartungl eru rannsakandi, forvitin og greinandi frá náttúrunnar hendi.

Sporðdreki

Fólk sem hefur tungl í Sporðdreka býr yfir djúpu innsæi og er dálítið dularfullt. Það er mikilvægt fyrir þessa einstaklinga að fara á dýptina í öllu sem þeir taka sér fyrir hendur, sem og í samskiptum við aðra. Þeir eru mjög ástríðufullir og leita sífellt í tilfinningalega ákefð og dýpt.

Tungldrekar eru tortryggnir að eðlisfari og sé traust þeirra brotið er afar erfitt að vinna það til baka. Þeir gleyma engu og séu þeir særðir finna þeir til með hverri taug. Þeir eiga oft erfitt með að fyrirgefa.

Það er stundum dálítið myrkur yfir þessum einstaklingum og þeir þurfa að fara varlega ef myrkrið á ekki að gleypa þá. Þeir verða að muna eftir og sjá alla ljósu liti lífsins.

Þetta eru gjarnan djúpvitrir einstaklingar og dálítlir einfarar. Innsæi þeirra er einstakt – það getur virst sem þeir sjái í gegnum þá sem þeir eiga í samskiptum við og viti öll þeirra leyndarmál. Af leyndarmálum eiga tungldrekar enda nóg – sínum eigin sem og annarra. Þeir eru einstaklega traustir og geta varðveitt hluti innra með sér og farið með trúnaðarmál í gröfina.

Fólki með tungl í Sporðdreka farnast eingöngu vel í rómantískum samböndum þar sem maki þeirra hleypir þeim fullkomlega að sér og leyfir þeim að sjá allar sínar dýpstu hugsanir og þrár. Það þarf að hafa fullt leyfi til að kryfja maka sinn og sjá þeirra myrkustu hliðar. Þörfin fyrir að vita allt er mjög sterk og til þess að finna fyrir öryggi verður það að upplifa fullkominn heiðarleika.

Endurfæðing er ákveðið einkunnarorð þeirra sem hafa tunglið sitt í merki Sporðdrekans. Þeir þurfa á því að halda að breytast, endurfæðast, endurskapa – líkt og fuglinn Fönix. Það verður að ríkja tilfinningaleg spenna í lífi þeirra og þeim er í blóð borið að hrista upp í hlutum í leit að ákefð og uppskera oft töluverða dramatík í lífi sínu og miklar sveiflur.

Tungldrekum farnast best ef þeir nota sinn mikla mátt og yfirskilvitlegt innsæi til góðra verka – til að hjálpa bæði sjálfum sér og öðrum.

Bogmaður

Fólk með tungl í Bogmanni þráir frelsi umfram allt. Þetta er almennt glatt fólk og létt í lundu. Það er félagslynt og til þess að líða vel þarf það að ferðast, kynnast nýju fólki og vera sem mest á ferð og flugi.

Þetta eru einstaklega jákvæðir og bjartsýnir einstaklingar sem sjá heiminn í skærum litum. Þeir eru fróðleiksfúsir og þurfa sífellt að vera að læra eitthvað nýtt. Helst vilja þeir svo geta átt litríkar rökræður um það sem þeir hafa lært – en þeim er þó mikilvægt að eiga siðasta orðið og geta verið dálítið uppfullir af sjálfum sér. Þeir eru sannfærðir um að hafa ávallt rétt fyrir sér. Þeir eiga það til að vera dálítið kærulausir og stundvísi er sannarlega ekki þeirra sterka hlið. Það er oft dálítill athyglisbrestur í þeim.

Fólki með tungl í Bogmanni er það þvert um geð að festast í hjólförum – þetta er ekki mikil reglufólk og það þarf á breytingum að halda til að þrífast. Það er gott fyrir þetta fólk að skipta reglulega um umhverfi til að hlaða batteríin. Stöðnun er afar skaðleg lífsanda þeirra.

Tunglbogmenn búa yfir einstakri aðlögunarhæfni. Þeir eru hvatvísir, leiðist að skipuleggja sig fram í tímann og kunna best við að lifa í núinu. Skyndiákvarðanir eru þeirra ær og kýr. Þeir elska að víkka út sjóndeildarhring sinn og eru öðrum oft mikill innblástur. Þeir eru opnir fyrir nýjum hugmyndum og kunna vel við að storka gömlum viðhorfum og því sem þeir töldu sig áður vita.

Steingeit

Þeir sem hafa tungl í Steingeit eru traustir og stöðugir. Þeir koma fyrir sem sterkir einstaklingar og eru sérlega hæfir og vinnusamir í hverju því sem þeir taka sér fyrir hendur.

Manneskjur með þessa tunglstöðu geta virst dálítið kaldar. Það er vegna þess að þær hafa almennt mikla stjórn á tilfinningum sínum, eru nokkuð lokaðar og hleypa fólki alls ekki hratt að sér. Tilfinningar þeirra geta verið sterkar og sveiflukenndar undir niðri, en á yfirborðinu er allt kyrrlega skrúfað og fest saman. Þær nota oft kaldhæðni sem ákveðinn skjöld.

Þetta er jarðbundið fólk sem þrífst best í öryggi og reglu. Það getur verið dálítið íhaldssamt, en það er þó ekki algilt. Fólk með þessa tunglstöðu er einstaklega traust og þarf sjálft á traustum samböndum að halda, hvort sem um ræðir vini eða maka. Sveiflukennt fólk sem ber ofsafengnar tilfinningar á torg getur hrætt einstaklinga með tungl í Steingeit.

Þessir einstaklingar hafa mikla þörf fyrir virðingu. Þeir eru sínir eigin verstu gagnrýnendur og eru oft afar harðir við sjálfa sig. Það skiptir þá miklu máli að standa sig og skara fram úr en stundum sjá þeir ekkert nema mistökin og litlu gallana. Þeim ferst best ef þeir temja sér sjálfsmildi og læra að meta sjálfa sig að verðleikum.

Það er fallegt þegar fólk með tungl í Steingeit finnur sér lífsförunaut sem sannarlega kann að meta það, hrósar því af einlægni og minnir það á eigin kosti.

Fólk með tungl í Steingeit þarf að leyfa sér að slaka á endrum og sinnum, opna sig og hleypa öðrum að sér.

Vatnsberi

Þeir sem hafa Vatnsbera sem tunglmerki eru oft óvenjulegir og standa utan við hið hefðbundna form. Þeir hafa gríðarlegan áhuga á fólki og fylgjast af athygli með mannlegri hegðun. Þeim er eðlislægt að greina fólk, aðstæður og atferli. Þeim finnst heimurinn forvitnilegur og eru afar fróðleiksfúsir.

Fólk með tungl í Vatnsbera er yfirleitt framsækið og frjálslynt. Komi það úr íhaldssamri fjölskyldu er mjög líklegt að það hafi farið í uppreisn gegn henni. Þetta er sjálfstætt fólk sem þarf á frelsi og andrými að halda. Það myndar sér sínar eigin skoðanir, hvort sem þær fara á móti samfélagslega samþykktum hugmyndum eða ekki. Það hefur ákveðna þörf fyrir að vera „öðruvísi“ og upplifir sig stundum sem hálfgerðar geimverur.

Einstaklingar með tungl í Vatnsbera hafa mikinn viljastyrk og eru ákveðnir. Þeir standa ávallt fast á sínu og geta verið sérlega þrjóskir. Þeim finnst þeir oft yfir „neikvæðar“ tilfinningar hafnir og hafa stundum mikið fyrir því að neita sér um þær. Þeim er illa við tilfinningar á borð við afbrýðisemi og öfund. Þetta getur orðið til þess að þeir bæla niður tilfinningar og skammast sín fyrir þær. Þeir geta í framhaldinu orðið aftengdir og átt erfitt með tilfinningalega nánd. Það getur líka verið erfitt fyrir fólkið í kring um þá að finna fyrir dómhörku þeirra gagnvart erfiðum tilfinningum.

Tunglvatnsberar sækja oft í ýmiss konar mannúðarstörf og líður mjög vel á þeim vettvangi. Þeir eru réttlátir og góðir við fólk sem þarf á því að halda. Jafnrétti er þeim afar mikilvægt og þeir vilja engan skilja útundan. Þeir eru trygglyndir og áreiðanlegir.

Fólk með tungl í Vatnsbera þarf alltaf að fá að vera það sjálft og á mjög erfitt með það þegar persóna þess er gagnrýnd. Það er frumlegt, skapandi og einstaklega ófyrirsjáanlegt að eðlisfari.

Fiskar

Fólk með tungl í Fiskum er dreymandi og býr yfir ríku innsæi og samkennd. Það gefur mikið af sér til annarra og er uppfullt af ást og hlýju.

Öll skynjun þessa fólks er mjög sterk og það getur yfirleitt lesið aðra auðveldlega. Það er þeim líka eðlislægt að setja sig í spor annars fólk og skilja eðli þeirra og hegðun. Tunglfiskar hafa mikinn áhuga á fólki.

Einstaklingar með tungl í Fiskum skynja oft tilfinningar annarra mjög sterkt og vegna ríkrar samkenndar þeirra og vilja til að hjálpa öðrum geta þeir týnt sjálfum sér og drukknað í þjáningum annars fólks. Það er afar mikilvægt fyrir þá að læra að setja mörk og draga örlítið skýrari línu á milli sín og annarra. Annars getur orka þeirra þurrkast upp og þeir orðið daprir eða jafnvel þunglyndir.

Fólk með tungl í Fiskum er um margt óhefðbundið og öðrum þykir það oft dálítið sérstakt. Þetta er draumórafólk sem á það til að vera utan við sig og týna sér í hinu ósýnilega og ýmiss konar draumaheimum. Það treystir á innsæi sitt og það sem það finnur fyrir. Þetta fólk þarf á andrými og einveru að halda til að hlaða batteríin fyrir samskipti og hið daglega líf. Það hefur mikla þörf fyrir frelsi og leiðist að vera í of föstum skorðum.

Tunglfiskar eru afskaplega tilfinningaríkir og hafa fallegt hjartalag. Þeim er afar annt um aðra og verða auðveldlega snortnir. Sumum þykir þeir of viðkvæmir – en viðkvæmni er hluti af þeirra eðli og ekki eitthvað sem ætti að skamma þá fyrir. Þeir geta þó lent í því að fólk nýti sér viðkvæmni þeirra, samkennd og mýkt. Það er best fyrir þá sjálfa að læra að greina á milli einlægni og vélabragða, en það gera þeir oftast með tímanum.

Fólk með tungl í Fiskum er oft mjög listrænt og skapandi. Það, auk samkenndar þeirra og innsæis, gerir það oft að öflugum og áhugaverðum listamönnum. Oft virðast hamingjusömustu Tunglfiskarnir hafa valið sér starfsvettvang á sviði listgreina á borð við skrif, tónlistarsköpun og leiklist.

Þú færð varla jeppa undir10 milljónum ...

... en þú getur fengið hús á 9,9!



SMART MODULAR PREMIUM - 50fm.

Rúmgóð herbergi og lofthæð 2.8M
Gluggar - 2.2m
SmartLED- lýsing - Euro staðall á allri rafmangshönnun
Gólfhiti í öllum rýmum!
Smart home stjórnkerfi og öryggiskerfi með mörgum fídusum m.a tengingu við inernet og nargmiðlunarveitur
Innbyggðir hátalarar í öllum rýmum
LED útilýsing og 360 öryggismyndavélakerfi
Vönduð premium eldhús innrétting með öllu tilheyrandi
Afar vandað baðherbergi með walk in sturtu - ítölskum keramík flísum gólfhita og valmöguleika um upphengt salerni

Kynningarverð 9.900.000

Smelltu hér og kynntu þér framtíðina í lyklaklárum fasteignalausnum





Útfararþjónusta
Rúnars Geirmundssonar

Stofnað 1990

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi

Sími · 567 9110 · utfarir@utfarir.is · www.utfarir.is

Síðast en ekki síst

Eftir / Salome Friðgeirsdóttir

Fimm frábærar, íslenskar hryllingssögur fyrir hrekkjavöku



Hvernig halda Íslendingar upp á hrekkjavöku? Hér eru engar leðublökur, engir varúlfar eða múmíur og ef maður hugsar um það, þá eru engir alvöru úlfar á Íslandi. Þó svo að okkur vanti flest af þessu til þess að halda upp á hefðbundna ameríska hrekkjavöku þá sér maður æ oftar Íslendinga aðlaga hefðina að menningunni.

Hrekkjavaka er einfaldlega of skemmtileg til að missa af. Hvort sem áhrifin koma frá kvikmyndum, teiknimyndum eða tölvuleikjum, þá klæða íslensk börn sig upp sem ógnvekjandi fígúrur. Og horfumst í augu við það ... þessi hátíð hefur bara eitthvað sérstakt við sig.

Eins og svo oft áður dansar markaðurinn og foreldrar í kringum æðið og nú er hægt að finna grasker og hrollvekjandi skreytingar í flestöllum verslunum á Íslandi, sem ekki var hægt fyrir 6-7 árum.

Það er samt ekki bara unga fólkið sem heillast af þessari amerísku hefð. Hrekkjavökupartí hafa verið í mikilli uppsiglingu síðustu ár og oftar en ekki með íslensku ívafi.

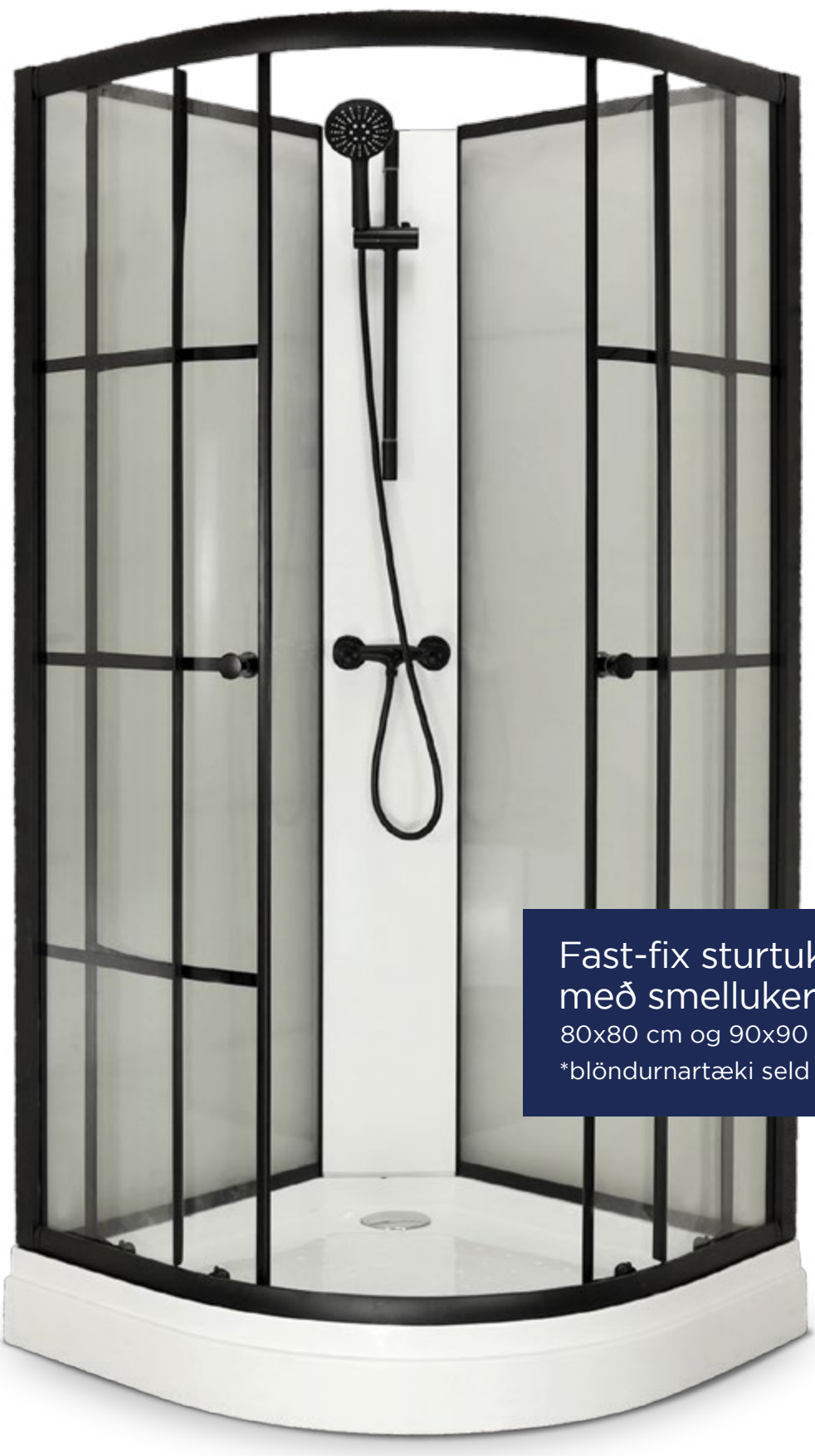
Það sem okkur vantar upp á hér á landi miðað við ameríska hefð getum við bætt upp með þjóðsögunum okkar. Þegar þeim er blandað saman við dimman vetrarmánuð er nefnilega auðvelt að kveikja á ímyndunaraflinu. Hér eru dæmi um fimm, frábærar, íslenskar hryllingssögur sem hægt væri að leika sér með fyrir partíið.

1) Djákninn á Myrká
2) Móri
3) Móðir mín í kví, kví
4) Draugasögur úr Hvítárnesskála
5) Draugaganga í Höfða

Góða skemmtun!

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