

Hástökkvarar íslensks atvinnulífs

Tilnefning 4

Alvotech tók stærsta stökkið



Jólasveinar til leigu

Neytendamál 8

Besti Bjúgnakrækir landsins, Partí-Sveinki og Skjóða. VERÐKÖNNUN



Spákonan sem kom sér upp svikamyllu

Sakamál 28

Sjáandinn sá ekki inn í framtíðina



Breytingaskeiðið hrjáir líka karlana

Heilsa 32

Rakel jógakennari kemur til hjálpar

8. TÖLUBLAÐ 38. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGUR 10. DESEMBER 2021

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn

EINKAVIÐTAL

„Peningar eru stundum til ills“

Skipstjórinn aflasæli, Þorsteinn Vilhelmsson, einn stofnenda Samherja, var hrakinn frá fyrirtækinu.
Hefur samúð með Samherja.
Tapaði mestu sínu í hruninu. Bankastjórinn laug.
„Ég dauðsá eftir þessu“



SPIDERWEB.is

Jólahlaðborð
Matseðill

kr. 9.900

Forréttir:

Laufabrauð - flatkökur

Sinnepssíld
Karrýsíld
Jólasíld
Rúgbrauð

Villibráðapaté
Rifsberjagel

Reyktur lax
Chantillysósa

Grafinn lax
Sinnepssósa

Heitreykt önd
Jólasalat

Aðalréttir:

Hangikjöt
Uppstúfur

Purusteik
Villisveppasósa

Kalkúnn

Lamb
Púrtvínssósa

Sætar kartöflur
Rauðkál
Waldorfsalat
Sykurbrúnaðar kartöflur
Rótargrænmeti
Grænar baunir

Eftirréttir:

Ris a la mande
Berjasósa
Súkkulaðimús
vanillusósa
Berja panna cotta
Ávextir ferskir
Þeyttur rjómi



Myndirnar eru frá fyrra jólahlaðborði







Nánari upplýsingar og borðapantanir á blikbistro.is/jol

Við mælum með að gestir fari í hraðpróf og hægt að panta þau á testcovid.is
Vatnsmýrarvegur og Kringlan Rvk + Keflavík
hradprof.is/ Kleppsmýrarvegur Rvk + Akureyri

BLIK
BISTRO • GRILL

Wellington Steik

kr. 6.950 pr.kíló

Við bjóðum upp á dýrindis Wellington steik fyrir jólin eða áramótin. Hafið samband í síma 566 8480 fyrir frekari upplýsingar





DESEMBER

23

Skötuveisla

11:00 - 12:30

Skata



kr. 4.900

DESEMBER

23

Skötuveisla

13:00 - 15:00

BLIK

BISTRO • GRILL

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

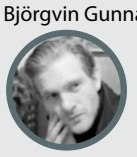

Gæðastjóri:
Kolbeinn Þorsteinsson


Markaðsstjóri:
Valdís Rán Samúelsdóttir


Ljósmyndari:
Róbert Reynisson

Blaðamenn:


Björgvin Gunnarsson


Guðjón Guðjónsson


Gunnhildur Birgisdóttir


Katrín Guðjónsdóttir


Salome Friðgeirsdóttir


Svanur Már Snorrason


Svava Jónsdóttir


Kristín Arna Jónsdóttir

Auglýsingar:
valdis@man.is

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



FRÉTT
SAMFÉLAG

Mannlíf tilnefnir:

Hlutabréfamarkaðir eru í hæstu hæðum á heimsvísu um þessar mundir og íslensk fyrirtæki hafa flest vaxið og dafnað á árinu. Mannlíf hefur tilnefnt fimm forstjóra á Íslandi sem „Hástökkvara atvinnulífsins" og er þá horft til verðmæta sem þeir hafa skapað fyrir sína hluthafa, starfsmenn og viðskiptavini.

Álitsgjafar Mannlífs telja „veðurspá" íslenska hagkerfisins góða um þessar mundir og að þess megi vænta að áhrif kórónuveirunnar fari ört minnkandi. Að mati álitsgjafa Mannlífs hafa Arion banki, Kvika banki, Síldarvinnslan, Eimskip og Alvotech skarað fram úr á árinu sem er að líða. Ekkert fyrirtæki virðist hafa náð eins góðum árangri undanfarið og líftæknifyrirtækið Alvotech sem tilkynnti í vikunni um fyrirhugaða skráningu á hlutabréfamarkað. Jafnframt hefur endurfjármögnun fyrirtækisins verið tryggð og því gert kleift að halda áfram þróun líftæknilyfja. Ekkert íslenskt fyrirtæki virðist hafa skilað eins miklum verðmætum til hluthafa og líftæknifyrirtækið Alvotech sem er líklegt til að halda áfram að skapa störf hér á landi. Mark Levick er forstjóri Alvotech og leiðir öflugan stjórnendahóp fyrirtækisins. Róbert Wessman er stjórnarformaður og hefur tekið virkan þátt í stefnumótun fyrirtækisins.



Benedikt Gíslason – Arion banki: 285 milljarðar króna (+102%)

Benedikt á langa sögu í bankaheiminum og hefur starfað fyrir flest stærstu fjármálafyrirtækin hér á landi. Hann hefur verið bankastjóri Arion banka í rúm tvö ár og tók við af hinum umdeilda Höskuldi Ólafssyni. Undir stjórn Benedikts hafa umsvif bankans minnkað frá því sem áður var og erfiðar ákvarðanir verið teknar um fækkun starfsfólks, lokun útibúa og „óarðbærum viðskiptavinum" vísað frá. Mannlíf greindi fyrst fjölmiðla frá því þegar Arion banki sagði upp 10% starfsfólks bankans á einu bretti. Á sama tíma hefur bankinn greitt tugi milljarða króna í arð til hluthafa og í raun umturnað rekstri bankans. Hluthafar Arion banka fara væntanlega glaðir inn í hátíðarnar en virði hlutabréfa bankans hefur ríflega tvöfaldast á árinu og stendur nú í um 285 milljörðum króna. Ekkert fyrirtæki á hlutabréfamarkaði hér á landi hefur hækkað eins mikið og Arion banki á árinu.



Gunnþór Ingvarsson – Síldarvinnslan: 170 milljarðar króna (+54%)

Gunnþór leiddi Síldarvinnsluna inn á hlutabréfamarkað í apríl á þessu ári. Ljóst er að mikil eftirspurn var eftir öðru sjávarútvegsfyrirtæki og hluthafar hafa tekið fyrirtækinu fagnandi. Síldarvinnslan er nú í hópi verðmætustu fyrirtækja á hlutabréfamarkaði og kemur inn í Úrvalsvísitöluna um áramót. Fyrirtækið er í dag 170 milljarða króna virði og hefur hækkað um 54% á árinu. Stærsta eign fyrirtækisins eru aflaheimildir, en ætla má að raunvirði þeirra sé nálægt helmingur af markaðsvirði Síldarvinnslunnar. Nýlega var úthlutað nýjum loðnukvóta sem styrkir rekstur fyrirtækisins enn frekar og hagkerfið í heild sinni. Gunnþór er einn af hástökkvurum ársins að mati álitsgjafa Mannlífs og áhugavert verður að fylgjast með fyrirtækinu vaxa og dafna.

„Hástökkvari atvinnulífsins“





Marinó Örn Tryggvason – Kvika banki: 127 milljarðar króna (+54%)

Bankastjórinn þykir hafa staðið sig einstaklega vel á þeim ríflega tveimur árum sem hann hefur sinnt starfinu. Forveri hans, Ármann Þorvaldsson, þótti ekki heppilegur í „frontinn“ enda var hann í lykilhlutverki Kaupþings fyrir hrun. Kvika banki hefur hækkað um 54% á árinu og er markaðsvirði hans nú að nálgast 127 milljarða króna. Stjórnendur Kviku banka hafa einnig notið góðs af hækkandi hlutabréfaverði í gegnum umfangsmikið og umdeilt kaupréttarkerfi. Sérstaklega hefur borið á sölu bréfa og hagnaðartöku framkvæmdastjóranna, Baldurs Stefánssonar og Hannesar Frímanns Hrólfssonar. Þeir hafa selt kauprétt sinn í bankanum nær undantekningarlaust þegar færi skapast. Hagnaður æðstu stjórnenda bankans á þessu ári nemur nemur hundruðum milljóna króna en hluthafar bankans hafa einnig hagnast myndarlega og stjórnendur hafa háleit markmið. Hluthafar íslensku bankanna ætti allir að geta fagnað áramótum með bros á vör enda hafa Kvika banki, Arion og Íslandsbanki allir skilað myndarlegri ávöxtun á árinu sem er að líða.



Vilhelm Már Þorsteinsson – Eimskip: 87 milljarðar króna (+92%)

Vilhelm tók við starfi forstjóra í janúar 2019 en hann hafði áður starfað hjá Glitni og Íslandsbanka í tuttugu ár. Stjórnarformaður Eimskipa, Baldvin Þorsteinsson, er náfrændi forstjórans en Samherji hefur malað gull á fjárfestingu sinni í fyrirtækinu, sem og aðrir hluthafar. Rekstur Eimskipa hefur tekið miklum stakkaskiptum eftir stormasöm ár Gylfa Sigfússonar í stóli forstjóra, sem litaðist af sektum og skærum við Samkeppniseftirlitið. Markaðsskilyrði fyrir skipafélag í dag er einstaklega gott en verð á flutningum er í hæstu hæðum sem endurspeglast í methagnaði. Útlit er fyrir að rekstur Eimskipa verði áfram sterkur og fyrirtækið kemur inn í Úrvalsvísitöluna um áramót.

Forsvarsmenn ýmissa annarra fyrirtækja rötuðu á lista álitsgjafa Mannlífs og má þar nefna Heiðar Má Guðjónsson, forstjóra Sýnar, Birnu Einarsdóttur, bankastjóra Íslandsbanka, og Jón Björnsson, forstjóra Origo.



Mark Levick – Alvotech: 295 milljarðar króna (+50%)

Mark er forstjóri íslenska líftæknifyrirtækisins Alvotech og er fæddur á Nýja-Sjálandi. Hann er fimmti forstjóri Alvotech og hóf störf í ágúst 2019. Hann er eini „hástökkvarinn“ að þessu sinni sem er ekki í forsvari fyrir fyrirtæki á hlutabréfamarkaði. Alvotech hefur gert stóra samstarfssamninga við erlend lyfjafyrirtæki og starfsmannafjöldi hefur tvöfaldast frá því hann hóf störf. Mark er ekki á flæðiskeri staddur þar sem stofnandi Alvotech, Róbert Wessman, hefur ásamt öðrum hluthöfum veitt honum traust bakland. Vonast er til þess að Alvotech verði skráð á hlutabréfamarkað hér á landi á nýju ári og geti þar með orðið annað verðmætasta fyrirtæki landsins, á eftir Marel, með vænt markaðsvirði um 295 milljarða króna. Útlit var fyrir að markaðsvirði Alvotech yrði enn hærra miðað við yfirlýsingar stjórnenda sem töldu það 370 milljarða króna virði fyrir stuttu. Svo var þó ekki og nýir fjárfestar mátu það um 235 milljarða króna virði fyrir væntanlega hlutafjáraukningu sem tilkynnt var í vikunni. Verðmætaaukning Alvotech byggist á fjölmörgum þáttum og telja álitsgjafar Mannlífs fyrirtækið geta skapað margvísleg verðmæti og tækifæri fyrir íslenskt atvinnulíf ef áætlanir fyrirtækisins ganga eftir. Mark Levick hlýtur því nafnbótina „Hástökkvari ársins 2021“ fyrir hönd starfsmanna Alvotech og fær sérstaka viðurkenningu Mannlífs í tilefni þess.

Texti / Björgvin Gunnarsson

Málið í hnotskurn

Þetta helst
SAMFÉLAG

Í fréttum var þetta helst

Bálreið í Grafarholti, orðlaus í Hagkaupum, þyngri dómur og Öfgabréf



Klara bálreið eftir göngu í Grafarholti – „Ég er mjög hrædd við þá“

Klara nokkur, íbúi í Grafarvogi, lætur ekki bjóða sér það lengur að mæta hundum í lausagöngu í gönguferðum sínum á Reynisvatnsheiði. Hún segist logandi hrædd við hundana enda hafi hún verið bitin af einum slíkum fyrir nokkru.

Klara opnar á umræðuna í hópi hverfisbúa á Facebook. Þar segir hún: „Æ oftar mæti ég fólki sem er með lausa hunda. Hefur það komið fyrir að hundar hafa komið hlaupandi á móti mér og stokkið upp á mig. Ég er ekki sátt við það þar sem ég hef verið bitin af hundi. Ég hef nefnt það við eigendur hundanna að hafa þá í bandi en fengið þau svör að þau mættu hafa þá lausa," segir Klara og heldur áfram:

„Eftir að hafa lent í sömu aðstöðu í morgun þá fór ég og kannaði hvort þetta væri í raun leyfilegt. Lausaganga hunda er leyfð á Reynisvatnsheiði en EKKI á göngu-, reið- og akstursvegaslóðum né einkalóðum á svæðinu. Vona ég að hundaeigendur virði þessa reglu og hafi hundana sína í ól á göngu-, reið- og akstursvegaslóðum."

Fjölmargir íbúar blanda sér í umræðuna og virðast flestir þeirra vera á bandi Klöru. Að minnsta kostir er Dagrún það. „Svo innilega sammála! Mér finnst mjög óþægilegt að mæta lausum hundum og ég er mjög hrædd við þá," segir Dagrún. Og Ragnheiður er það líka. „Svo sammála, allt of oft sem maður rekst á lausa hunda úti um allt og mætir svo dónaskap og jafnvel árásargirni af eigendum ef maður vogar sér að segja eitthvað," segir hún.

Inga nokkur vill heldur ekki sjá hundana á göngustígunum. „Við eigum ekki að vera hrædd á göngustígum á holtinu. Ég óttast marga hunda," segir Inga. Og Elli hefur líka slæma reynslu. „Gæti ekki verið meira sammála!! Ég var svo hrædd síðasta vetur þegar ég gekk um svæðið og ég var ólétt. Nokkrum sinnum voru hundar að hoppa á móti mér og gelta. Flestir hundarnir sem ég hef hitt hafa verið góðir en þessir fáu tilteknu hundar gerðu mig bara svo hrædda við þá alla," segir Elli.

Sjá alla fréttina hér: Klara bálreið eftir göngu í Grafarholti – „Ég er mjög hrædd við þá“



Hafsteinn átti varla til orð í Hagkaupum: „Hvernig túlkið þið þetta?“

Hafsteini nokkrum blöskraði mjög verðlagið á íslenskum Ora-vörum í Hagkaupum um helgina. Hann langaði til að kaupa sér súrar agúrkur en tók þá eftir því að innfluttar slíkar kosta 620 prósentum minna en Ora-dósin.

Hafsteinn segir frá upplifun sinni í fjölmennu samfélagi á Facebook, Vertu á verði – eftirlit með verðlagi. Hann bendir þá á himinhátt kílóverð á íslensku afurðinni í samanburði við þá erlendu.

„Hvernig túlkið þið þetta? ORA 2.636 krónur kg. EUROSHOPER 425 krónur kg."

Fjölmargir meðlimir tjá sig undir færsluna. Margir réttlæta verðmuninn með því að benda á að íslenska varan sé mun betri en sú erlenda. Ásdís er til að mynda ein þeirra. „Það er bara ekki hægt að líkja þessu saman! Ora 100× betra," segir Ásdís. Og Áslaug virðist á sama máli. „Kaupir einhver þessar ógeðslegu Euroshopper vörur?" spyr hún.

Sjá alla fréttina hér: Hafsteinn átti varla til orð í Hagkaupum: „Hvernig túlkið þið þetta?“



Dómur þyngdur yfir Jóni Páli: Segist hafa litið á samskipti þeirra sem framhjáhald en ekki ofbeldi

Fyrrverandi leikhússtjóri Leikfélags Akureyrar, Jón Páll Eyjólfsson, var dæmdur í þriggja ára skilorðsbundið fangelsi fyrir nauðgun.

Landsréttur þyngdi dóm héraðsdóms um sex mánuði.

Brotið átti sér stað árið 2008.

Landsréttur kvað upp dóm sinn í dag; málið var tekið fyrir í Héraðsdómi Reykjavíkur í nóvember árið 2020.

Þar var Jón Páll dæmdur í tveggja og hálfs árs skilorðsbundið fangelsi; jafnframt dæmdur til að greiða brotaþola 2,5 milljónir króna í miskabætur, en Landsréttur breytti upphæðinni í tvær milljónir króna.

Í ársbyrjun árið 2018 komst málið í hámæli þegar Jóni Páli var sagt upp störfum sem leikhússtjóra, en aðeins nokkrum vikum fyrr hafði hann tilkynnt að hann ætlaði að hætta í mars fyrir þremur árum; vísaði þá til fjárhagsskorts hjá LA.

Kom í ljós seinna að hann hafði verið sakaður um nauðgun einum tíu árum fyrr, og samkvæmt dómnum átti atvikið sér stað í ágúst árið 2008 – á hótelherbergi í útlöndum.

Afar grófar lýsingar er að finna í dómi af ofbeldinu sem Jón Páll var kærður fyrir og hann var að lokum ákærður; svo dæmdur fyrir ofbeldi og ólögmæta nauðung.

Sjá alla fréttina hér: Dómur þyngdur yfir Jóni Páli: Segist hafa litið á samskipti þeirra sem framhjáhald en ekki ofbeldi



Öfgar senda Aroni og Eggerti bréf: „Nýtið ykkur forréttindastöðu til þess að „styrkja“ ykkar mál“

Baráttuhópurinn Öfgar sendi frá sér opið bréf til fótboltamannanna Arons Einars Gunnarssonar og Eggerts Gunnþórs Jónssonar vegna yfirlýsinga félaganna um það kynferðisofbeldi sem þeir hafa verið sakaðir um að hafa framið gegn íslenskri stúlku fyrir ellefu árum í Danmörku.

Í áðurnefndu bréfi eru Aron Einar og Eggert Gunnþór harðlega gagnrýndir; sagðir ráðast opinberlega gegn stúlkunni sem sakaði þá um ofbeldið með yfirlýsingum sínum á samfélagsmiðli:

„Af hverju þurfið þið að ráðast svona að henni opinberlega? Af hverju má þolandi ekki segja frá ónafngreindum meintum gerendum og meintu broti sem hún varð fyrir án þess að frásögn hennar sé rengd?“

Sagt var frá því í október að íslensk stúlka hefði kært Aron Einar og Eggert Gunnþór fyrir nauðgun sem sögð er hafa átt sér í Kaupmannahöfn árið 2010, en bæði Aron Einar og Eggert Gunnþór hafa nú gefið skýrslu hjá lögreglu vegna rannsóknar málsins. Lögmaður Arons Einars sagðist í gær búast við því að málið yrði fellt niður.

Baráttuhópurinn Öfgar segja að þolandi meintrar nauðgunar sé í fullum rétti að kæra meinta gerendur; að enginn þolandi leiki sér að því að berskjalda sig á þennan hátt.

„Það gerir sér enginn þolandi það að leik að kæra meinta gerendur sína, hvað þá ef þeir hafa völd í samfélaginu, eru fyrirmyndir, myndarlegir fjölskyldumenn, dýrkaðir og dáðir.“

Sjá alla fréttina: Öfgar senda Aroni og Eggerti bréf: „Nýtið ykkur forréttindastöðu til þess að „styrkja“ ykkar mál“

Orðrómur

rt@man.is

Slök vinnubrögð Baltasars



Nýjasta serían af Ófærð var ekki að slá í gegn hjá þjóðinni eins og sú fyrsta. Margir höfðu allt á hornum sér varðandi þættina sem koma úr smiðju **Baltasars Kormáks**. Leiklistargagnrýnandinn hvassi, **Jón Viðar Jónsson**, hætti að horfa eftir fyrsta þátt og hafði fengið nóg. Þá lýsti **Gísli Ásgeirsson** þýðandi því yfir að þeir hafi verið leiðinlegir. Hermt er að gæðin hafi ráðist af því að undirbúningur hafi verið slakur. Þannig hafi komið fyrir á tökustað að handritið hefði ekki verið tilbúið og leikurum einfaldlega sagt að spinna eitthvað upp til að fylla í götin. Þessi vinnubrögð Baltasars þykja vera slök ...





Klara í klípu



Skýrsla **Kjartans B. Björgvinssonar** dómara um ástandið innan KSÍ og þöggunarmenningu um meint brot landsliðsmanna gagnvart konum þykir vera nokkuð lýsandi fyrir ófremdarástand innan hreyfingarinnar. Þó telja sum meintra fórnarlamba að skýrslan sé „gaslýsing“ á fórnarlömbin. **Guðni Bergsson**, fyrrverandi formaður KSÍ, er greinilega sá sem ber mesta ábyrgð. **Klara Bjartmarz** framkvæmdastjóri er einnig í klípu ef marka má lýsingar í skýrslunni. Spurt er hvort Vanda Sigurgeirsdóttir formaður ætli að láta hana sitja áfram ...





Helgi og Viðreisn



Mannlífsviðtalið við **Helga Magnússon**, eiganda Torgs, vakti mikla athygli. Þar útskýrði hann ástæður þess að hann sneri baki við Sjálfstæðisflokknum eftir áratuga samleið og varð stuðningsmaður Viðreisnar. Helgi benti á þá staðreynd að Sjálfstæðisflokkur **Bjarna Benediktssonar** hafi snaraukið útgjöld til stjórnmálaflokkanna og nánast verið á beit í ríkiskassanum í stað þess að halda aftur af útgjöldum ríkisins. Hann sagðist samt ekki hafa neina stöðu hjá Viðreisn, hvorki sem stjórnarmaður né annað. Hann væri einfaldlega eins og hver annar flokksmaður ...



Agnes vekur furðu



Agnes Bragadóttir, blaðamaður á eftirlaunum, vakti furðu með færslu sinni þar sem hún úthúðar **Aldísi Baldvinsdóttur,** sem hefur sakað föður sinn, **Jón Baldvin Hannibalsson**, um kynferðisbrot. Agnes staðhæfir að Aldís hafi reynt að nauðga henni á geðdeild og kallar hana „froðufellandi kynlífsbrjálaða graðkerlingu“. Þessi skrif þykja einstaklega lítilmannleg í ljósi þess að Agnes var í stöðu aðstandanda Aldísar sem á þessum tíma var væntanlega að glíma við andlega erfiðleika ...





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 / Gunnhildur Kjerúlf Birgisdóttir Fyrirsætur/Mona & Luna



Verðkönnun: Þetta er kostnaðurinn við að fá jólasveina í heimsókn

Nú þegar jólin nálgast fara margir að huga að ýmsu skemmtilegu fyrir börnin á aðventunni. Jólasveinaheimsóknir hafa notið töluverðra vinsælda síðustu ár, en þá koma sveinarnir í heimahús, spjalla við börnin (og eflaust þá fullorðnu líka) og skemmta með einum eða öðrum hætti.

Mannlíf fór á *stúfana* (takk) og kannaði hvað það kostar að fá hina ýmsu sveina í heimsókn og hvað sé innifalið í heimsóknum þeirra.

Jólasveinar.is
Jólasveinar.is bjóða upp á margs konar þjónustu þegar kemur að jólasveinaheimsóknum. Alla daga í desember er boðið upp á heimsóknir í heimahús. Þá stoppar jólasveinninn í 5 mínútur á heimilinu, segir sögur af sjálfum sér, syngur lag með börnunum og útdeilir gjöfum, sé þess óskað. Verð fyrir slíka heimsókn er 11.000 krónur.

Fyrir þá sem vilja lengri heimsókn frá jólasveininum er einnig boðið upp á 15 mínútna heimsókn. Hann syngur þá 3-4 lög og sprellar lengur. Þessi kostur er sagður vinsæll til dæmis í stærri fjölskylduboðum. Þá er verðið 18.800 krónur. Verð fyrir tvo saman er 32.800 krónur.

Á aðfangadag er hægt að fá heimsókn frá jólasveini í heimahús til klukkan 16 og er verðið það sama þann dag og aðra. Sömuleiðis er í boði að panta heimsókn á jóladag. Þá er 20% álagning á almennt verð.

Skjóða, systir jólasveinanna, sem mörg börn þekkja ef til vill úr jólaskemmtunum og úr Jóladagatali Hurðaskellis og Skjóðu tekur einnig að sér heimsóknir af öllum stærðum og gerðum um jólin.

Hjá jólasveinar.is starfa lærðir leikarar og vanir áhugaleikarar sem meðal annars koma úr Leikhópnum Lottu.

Einararon.is
Á síðunni einararon.is er ýmist boðið upp á að fá Askasleiki eða Grýlu (nú, eða mæðginin saman) í heimsókn. Á síðunni segir að þau heilsi „upp á börn og fullorðna, ganga á milli fólks, gefa sér góðan tíma fyrir myndatökur, eru þaulvön veislustjórnun og stuttum (eða lengri) atriðum fyrir hópa, bæði innan- og utandyra."

Ef bókuð er heimsókn frá Askasleiki stoppar sveinninn í 7 mínútur, tekur lagið og getur gefið pakka eða í skóinn. Verð fyrir þetta er 5.000 krónur.

Skyrgámur.is
Í gegnum síðuna skyrgámur.is er boðið upp á margs konar þjónustu frá jólasveinum. Hægt er að bóka jólasveina í fjölskylduboð, í heimahús til að gefa börnum pakka og í aðfangadagsheimsókn, svo eitthvað sé nefnt.

Fyrir 10 mínútna heimsókn tveggja jólasveina þar sem þeir syngja, spjalla og töfra ef til vill eitthvað skemmtilegt, ásamt því að koma með pakka fyrir börnin (sem foreldrar útvega fyrir fram) er verðið 12.500 krónur, en 20% af verðinu rennur til Hjálparstarfs kirkjunnar.

Sama verð er fyrir um það bil 10 mínútna heimsókn tveggja jólasveina á aðfangadag.

Askasleikir.is
Á askasleikir.is er hægt að fá heimsókn þar sem jólasveinn eða jólasveinar stoppa fyrir utan heimahús í 5 mínútur, ræða jólin og geta gefið pakka ef það er undirbúið fyrir fram. Verð fyrir einn jólasvein er 5.000 krónur en 8.000 krónur fyrir tvo.

Viljir þú fá jólasvein inn um gluggann heima hjá þér eða eftir öðrum leiðum geta þeir gert það og stoppað í 10 mínútur. Þeir taka lagið, spjalla og geta gefið pakka eða í skóinn hafi það verið undirbúið. Fyrir slíka heimsókn er verðið 10.000 krónur fyrir einn jólasvein og 15.000 krónur fyrir tvo jólasveina.

Fyrir aðfangadagsheimsókn, þar sem einn jólasveinn stoppar fyrir utan heimahús í 7 mínútur, tekur lagið og getur gefið pakka sé þess óskað, er verðið 6.000 krónur.

Sveinki.is
Sveinki.is er jólasveinaþjónusta sem býður upp á alls kyns möguleika. Hægt er að fá jólasvein til að stjórna jólabingói, hann kemur í vinnustaðaheimsóknir, á jólaböll og svo getur hann stjórnað spurningakeppni í svokölluðu sveinka-kvissi eða farið með gamanmál og spilað á gítar sem partí-sveinki.

Svo eru það auðvitað hinar hefðbundnu heimsóknir í heimahús og margt fleira. Fyrir heimsókn tveggja jólasveina í heimahús, þar sem þeir syngja jólalög og segja brandara, er verðið 12.000 krónur. Fyrir sams konar heimsókn tveggja sveina á aðfangadag, þar sem þeir geta afhent pakka sé þess óskað, er verðið það sama, 12.000 krónur. Þó er tekið fram að hægt sé að óska eftir tilboði ef um er að ræða margar íbúðir í sömu blokk eða mörg hús í sömu götu.

Torfi Guðbrandsson - Bjúgnakrækir
Torfi Guðbrandsson er einyrki með jólasveinaþjónustu. Hann er með Bjúgnakræki á sínum snærum, sem heyrst hefur að sé jafnvel óðum að skapa sér orð sem besti Bjúgnakrækir landsins. Heimsókn í heimahús fer þannig fram að jólasveininn mætir á svæðið, yfirleitt út í garð eða birtist á glugga og biður um að fá að koma inn. Eftir það er kynning, Bjúgnakrækir sýnir börnunum stafinn sinn, sem er úr hrútshorni, og bjúgun sem hann ferðast jafnan með ef hann skyldi verða svangur. Oft er hann með sitthvað annað spennandi í poka sínum sem hann leyfir börnunum að skoða. Að því loknu tekur Bjúgnakrækir nokkur lög með þeim og í lokin fá þau yfirleitt gjöf frá honum, sem gengið hefur verið frá fyrir fram. Oftast endar heimsóknin á myndatöku.

Heimsókn Bjúgnakrækis er á bilinu 20-30 mínútur og kostar 15.000 krónur.

Verðið á sams konar heimsókn fyrir jólaboð eða á aðfangadag er 20.000 krónur.

Bókanir hjá Torfa (sem hann kemur áleiðis til Bjúgnakrækis) fara fram á Facebook-síðu hans, netfanginu torfigud@gmail.com og í síma 616-7887.

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

Texti / Kolbeinn Þorsteinsson Mynd / Úr safni

Baksýnisspegillinn
LÚKASARMÁLIÐ

Lúkasar saga
– dáinn, horfinn, harmafregn

Um miðjan júnímánuð, árið 2007, fór íslenskt samfélag á hliðina, nánast bókstaflega. Þá kom á Bíladögum á Akureyri upp kvittur þess efnis að hópur ungra karlmanna hefði fundið hund sem hafði verið saknað síðan í maílok. Þessi kvittur markaði upphaf Lúkasarmálsins svokallaða.

Téður Lúkas hafði horfið frá heimili sínu á Akureyri og þrátt fyrir að til hans hefði sést endrum og sinnum hafði ekki lánast að hafa hendur í hari hans. Lúkasar var, eðli málsins samkvæmt, sárt saknað. Lúkas var enda enginn ættlaus bastarður heldur hreinræktaður, kínverskur smáhundur af tegundinni Chinese Crested, hvorki meira né minna.

Nú, aftur að Bíladögum. Umrædda helgi dró til tíðinda en þá flaug fjöllum hærra sú fiskisaga að hópur pilta hefði fundið Lúkas. Í stað þess að hlúa að greyinu þá, að sögn vitna, settu þeir Lúkas í íþróttatösku sem þeir spörkuðu á milli sín þar til ýlfrið hljóðnaði.

Allar lýsingar voru mjög myndrænar og smáatriðin skorti ekki, annar eins hrottaskapur hafði eiginlega ekki áður sést í sögu lands og þjóðar. Eigandi Lúkasar, Kristjana Margrét Svansdóttir, fór rakleitt til lögreglunnar og lagði fram kæru.

Íslenskur almenningur lét ekki sitt eftir liggja og greip til lyklaborðsins; netheimar loguðu og vandlæting og fyrirlitning þeirra sem þar lögðu orð í belg var takmarkalaus. Meintum gerendum var hótað öllu illu og var mörgum mikið niðri fyrir. Einn meintra gerenda (reyndar var ekkert „meint“ í huga þeirra sem tjáðu sig), Helgi Rafn Brynjarsson, var úthrópaður sem höfuðpaur harðlyndu piltanna og fyrr en varði fékk hann að finna á eigin skinni þunga þeirra holskeflu sem hjarðeðli Íslendinga getur orsakað.

Sumarsæla Helga Rafns var á enda, og reyndar æði margt annað. Honum var hótað lífláti, umsátursástand var við heimili hans og ráðist á hann.

Á meðal skilaboða sem Helgi Rafn fékk voru eftirfarandi: „Ég er persónulega búinn að setja menn á þig ... ég veit hvar þú ert og hvert þú ferð“. Helgi Rafn missti vinnuna, þorði vart út úr húsi og þurfti að leita sér aðstoðar.

Harmi sleginn pöpullinn sá að fátt var í stöðunni annað en að kveðja Lúkas með pomp og prakt, reyndar hafði hræ hundsins ekki fundist þegar þar var komið sögu. Minningarathöfn var haldin, hvort tveggja í höfuðstað Norðurlands og höfuðborg landsins, og hefði hvaða þjóðhöfðingi sem er, nema kannski Kim Jong-un, talið sér mikill sómi sýndur með slíkri viðhöfn.

Ef Lúkas sjálfur hefði orðið vitni að kertafleytingunni sem fram fór honum til heiðurs má ætla að tár hefði sést á hvarmi hans, en hvort tveggja norðan og sunnan heiða tók fjöldi fólks þátt í kveðjuathöfninni.

Sem fyrr segir hafði ekkert hræ fundist og brátt fóru að renna á lögreglu tvær grímur - að ekki væri allt sem sýndist. Leitað hafði verið í höfninni ef vera skyldi að Lúkas hefði orðið fiskafóður . Efasemdir lögreglu fengu byr undir báða vængi þegar orðrómur komst á kreik þess efnis að Lúkas „heitinn“ hefði sést spóka sig fyrir ofan þorpið við Eyjafjörð.

Málið var kannað og staðfest að þar væri ekki á ferðinni Lúkas afturgenginn, heldur sprelllifandi, jafnmannfælinn sem fyrr og helst til illa til reika. Hann var fangaður og komið til eigendanna sem fórnuðu eflaust höndum til himna af létti.

Eftir stóð mannorðsmorð sem bloggarar og virkir í athugasemdum stóðu fyrir í netheimum, sem reyndar er orðið að eins konar þjóðaríþrótt nú um stundir, tilvera ungs manns rústir einar og skaði sem erfitt var, og kannski ómögulegt, að bæta.

Helgi Rafn Brynjarsson náði að hreinsa mannorð sitt og kærði 70 manns fyrir hótanir og fleira í þeim dúr. Að lokum náðust sættir með Helga Rafni og nokkrum þeim sem harðast höfðu gengið fram.

Af Lúkasi er það annars að frétta að hann „andaðist“ í kjölfar veikinda árið 2011. Hvort honum var fylgt til grafar með viðhöfn fylgir ekki sögunni.





BRANDSON

ÞÆGINDI

BRANDSON.IS

SIGRÚN

COLLECTION

Innlent

LEIÐARI

Katrín er heppnasta stelpa í heimi

Eftir / Reyni Traustason

Vestur á fjörðum er ung kona, Katrín Björk Guðjónsdóttir, að glíma við örlög sem flestum þættu illbærileg. Hún hefur í tvígang fengið heilablæðingu sem hefur leitt til þess að hún er í dag bundin við hjólastól og getur ekki tjáð sig hjálparlaust. Fyrra áfallið fékk hún 21 árs, eða fyrir sjö árum. Fjallað var um Katrínu, sem býr á Flateyri, í þættinum Dagur í lífi í Ríkissjónvarpinu. Þar lýsti hún örlögum sínum af slíku æðruleysi að það vakti þjóðarathygli. Hún sagðist vera heppnasta stelpa í heimi og sá fegurðina í þorpinu sínu við hvert fótmál. Þá sagðist hún vera harðákveðin í því að ná heilsu aftur og syngja fyrir fólkið sitt. Hún berst áfram með vindinn í fangið. Mætir reglulega í sjúkraþjálfun og er í talþjálfun. Baráttuandi hennar er slíkur að það hreyfir við hverjum manni. Í stað þess að harma örlög sín þá lýsir hún lífsgleði sinni og hamingju yfir að eiga góða að. Foreldrar Katrínar hafa stutt hana með ráðum og dáð frá því áföllin dundu yfir. Örlaganornirnar höfðu þó ekki lokið sínu verki því fyrir nokkrum mánuðum fékk faðir hennar líka heilablæðingu og glímir nú við afleiðingarnar á sjúkrahúsi.



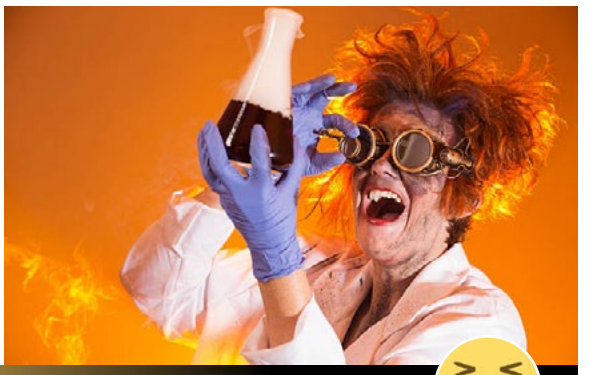
Hún sagðist vera heppnasta stelpa í heimi

Við sem kvörtum undan gráum hversdagsleikanum, blankheitum, magakveisu eða búksorgum getum lært mikið af Katrínu sem þarf að kljást við aðstæður sem eru nánast óbærilegar. 21 árs, heilbrigð og glæsileg stúlka, er barin í gólfið á einu augabragði og tilveran fór öll á hvolf. En Katrín er kjarnakona með stálvilja. Hún einfaldlega neitar að gefast upp og berst áfram með bros á vör við grámyglu hversdagsins. Í stað þess að gráta sig í gegnum dagana þá hlær hún við lífinu og dansar við drauma sína. Hún heldur úti bloggi og er að skrifa bók. Hún er svo sannarlega heppnasta stelpa í heimi.
Við skulum öll taka Katrínu Björk okkur til fyrirmyndar í baráttu okkar við margbreytileg og misþung örlög. Sættum okkur við það sem ber að höndum og tökum lífinu af öllu því æðruleysi sem mögulegt er. Látum bros Katrínar lýsa upp tilveru okkar og mætum öllu því sem að höndum ber í lífinu.

Við sem erum aflögufær skulum leggja eitthvað af mörkum til að létta litlu fjölskyldunni lífið og hjálpa Katrínu til þess að ganga og syngja.

Reikningur: 0515-14-410407
Kennitala: 470515-1710





Góð vika

Slæm vika

Náttúruverndarsinnar

Náttúruverndarsinnar áttu ansi góða viku en nýlega birtust fréttir af friðlýsingu Guðmundar Inga Guðbrandssonar, á jörðinni Dröngum á Ströndum, síðasta dag hans í embætti umhverfisráðherra.

Aðalumhverfissinni Íslands um þessar mundir, Tómas Guðbjartsson hjartalæknir, er einn af þeim sem fagna þessum fréttum. „Hvaða æsingur er þetta út af staðfestingu ráðherra á friðlýsingu jarðarinnar Dranga á Ströndum? Þetta er einhver stórkostlegasta náttúra sem Ísland hefur upp á að bjóða," skrifaði Tómas Guðbjartsson, hjartalæknir og náttúruverndarsinni. Tómas bætti svo við að honum þætti skrítið að fulltrúi Árneshrepps hefði sett sig á móti friðlýsingunni. „Það er síðan grátlegt að fulltrúi sveitarfélagsins hafi einn verið mótfallinn friðlýsingunni en enn hallærislegra hvernig Miðflokksmenn reyna nú að að gera friðlýsinguna tortryggilega. Er verið að veiða atkvæði eða halda menn á þeim fámenna bæ í alvöru að Hvalárvirkjun verði að veruleika? Rannsóknarleyfi Vesturverks var ekki einu sinni endurnýjað sl. vor og því útrunnið. Sem eru frábærar fréttir fyrir náttúru Stranda og vonandi allra síðasti naglinn í líkistu Hvalárvirkjunar."

Elías Svavar Kristinsson, einn af eigendum Dranga og einn helsti baráttumaðurinn gegn Hvalárvirkjun og eyðileggingunni sem myndi fylgja ef þau áform gengju eftir, er einnig himinlifandi yfir friðlýsingunni. „Ég er alsæll með friðunina. Stórfurðulegt að Samfylkingin tekur undir með Bergþóri Ólasyni, af öllum mönnum. Við eigendur Dranga vorum nánast á einu máli um að friða landið. Þeir ætluðu sér að ná í vatnið okkar til að stækka virkjunina. Vesturverk hafði óskað eftir viðræðum en við svöruðum ekki þessu rugli. Drangar verða aldrei settir undir gróðapunga."

MAST

MAST átti frekar slæma viku en fjölmargir hafa gagnrýnt stofnunina fyrir hennar þátt í Blóðmeramálinu. Finnst mörgum sem MAST hafi ekki staðið sig í stykkinu við eftirlit þegar kemur að velferð blóðmeranna.

Ole Anton Bieltvedt, formaður Jarðarvina, félagasamtaka um dýra-, náttúru- og umhverfisvernd, skrifaði opið bréf til forstjóra MAST, Hrannar Ólínu Jörundardóttur, vegna blóðmerahaldsins. Hér er brot úr því:

„Þar sagðir þú meðal annars, að það væri mat ykkar, að hægt væri að framkvæma blóðtöku af fylfullum merum – reka blóðmerahald – án þess, að ógna velferð dýranna. Þetta mat vekur furðu mína," skrifar Ole og vitnar næst í blaðagrein eftir sjálfan sig sem birtist á Vísi þann 26. nóvember síðastliðinn.

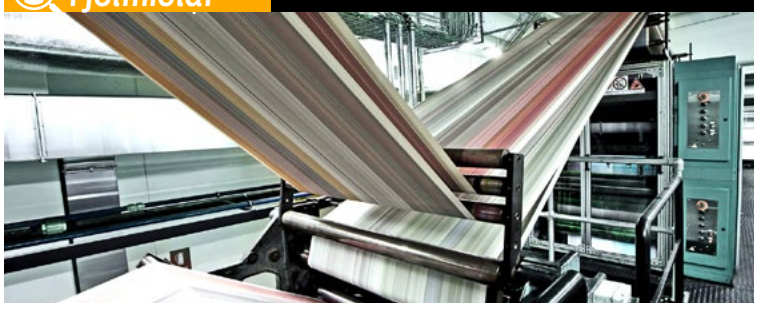
„… verður vart séð, hvernig hægt er með góðu, að koma ótömdum, hálfvilltum hryssum, sem búið er að rífa folaldið frá, inn í þröngan blóðtökubás, þar sem hryssan er njörvuð niður og höfuð strengt upp með reipum – staða dýrsins negld – til að hægt sé að opna slagæð á hálsi og tappa þar af blóði í 15 langar mínútur!!"

Þá neita dýraverndunarsamtökin sem standa á bak við heimildamyndina um blóðmeraiðnaðinn á Íslandi að senda MAST óklippt myndefni líkt og MAST hefur beðið um. Telja samtökin MAST vera part af vandamálinu. Mannlíf birti opið bréf samtakanna til MAST og hér er niðurlag bréfsins:

„Það er ekki í okkar hagsmunum, sem dýraverndunarsamtök, að ásaka einstaklinga heldur kerfið sem skapar störfin sem stuðla að slíkri grimmd. Til að tryggja persónuleg réttindi einstaklinganna sem sjást í heimildamyndinni án þess þó að vera auðkennd, munum við ekki afhenda MAST nokkurt myndefni. Ef að ríkissaksóknarinn mun hefja rannsókn á málinu erum við tilbúin að vinna með honum."

Fjölmiðlar

Eftir / Kolbein Þorsteinsson



Fjölmiðlar hafa um margt breyst undanfarna áratugi. Dagblöðum hefur fækkað, útgáfudögum þeirra fækkað og síðast en ekki síst hefur lesendum þeirra fækkað með hverju árinu sem líður. Þeir sem enn lesa dagblöð eru deyjandi hópur, risaeðlur í nútímanum. Enda er staðreynd að fjölmiðlar berjast í bökkum fjárhagslega og standa svo höllum fæti að ríkið ákvað að hlaupa undir bagga.

Hér á landi er vart hægt að tala um samkeppni á fjölmiðlamarkaði, fáu er til að dreifa sem kallast skúbb og í fréttum er svo sem ekki margt fréttnæmt; óvinsælar aðgerðir ríkisstjórnarinnar á nánast öllum sviðum; sjálftaka ríkisstjórnarinnar; nepótismi innan ríkisstjórnarinnar, og svo mætti áfram telja.

Ekki má gleyma svonefndum áhrifavöldum sem sjaldnast nást á mynd fullklæddir, en um áhrif þeirra skal ekki fjölyrt hér.

Á vettvangi fjölmiðla hér á landi hefur nú um þó nokkurt skeið borið á óvild þeirra á milli og stundum kveður svo rammt að þeirri óvild að maður gæti hreinlega haldið að fjölmiðlar ættu hér á landi í hreinræktaðri samkeppni, sem er svo alls ekki raunin.

Kannski er það ekki undarlegt í ljósi þess að blaðamenn og fjölmiðlamenn aðrir eru endurvinnslu„vara" og búnir, sumir hverjir, að fara hringinn allmörgum sinnum. Vistaskipti hafa ekki alltaf átt sér stað með friðsamlegum hætti, sem síðan hefur hleypt illu blóði í viðkomandi. Þá eru hæg heimatökin og einfalt mál að níða skóinn af fyrrverandi vinnufélögum og fyrrverandi vinnustað.

Illindin sem skapast í kjölfarið verða síðan vatn á myllu einhvers annars fjölmiðils sem smíðar úr þeim „frétt" sem er, þegar grannt er skoðað talandi dæmi um þá fréttaþurrð sem er landlæg á landi hér.

Fátt virðist fylla einn fjölmiðil meiri Þórðargleði en tíðindi af bágri stöðu og dapurlegum ársreikningi annars miðils og ekkert annað í stöðunni en að skrifa um það „frétt" .

Annars er það magnað að allt sem fréttnæmt telst í heimi hér skuli alltaf passa akkúrat í einn fréttatíma.

Skoðun

Eftir / Lindu Rós Eðvarsdóttur, doktorsnema í krítískum fræðum við Háskóla Íslands

Hugrenningar um hvítleika og menningu



Þegar ég var 19 ára flutti ég til Mið-Ameríku. Það var í fyrsta sinn sem ég eyddi lengur en viku fyrir utan Ísland og meira en allt annað, þá var erfiðast við þá reynslu að horfast í augu við hversu mikilli foréttindabúbblu ég var að koma frá. Hversu auðveldlega ég hafði horft fram hjá mínum eigin hvítleika á kostnað annarra. Þegar ég sagði vinum mínum þar frá Íslandi voru eftirfarandi hlutir sem stóðu upp úr:

Það er enginn rasismi til á Íslandi
Það er engin stéttaskipting á Íslandi
Ísland er best í heimi, fallegast í heimi og land tækifæra og lakkríss
Ísland er fullkomið

Ég er þakklát fyrir að vera ekki jafn forréttindablind í dag, en ég get þakkað svo sem öllum nema sjálfri mér fyrir það. Þegar íslensk vinkona mín, sem á foreldri frá Íran, sagði mér, meðal annars, hversu útilokandi, þreytandi og rasískt væri fyrir hana að upplifa að stöðugt væri verið að spyrja hana; „hvaðan ertu samt í ALVÖRUNNI frá?", gerði ég lítið úr reynslu hennar. Þrátt fyrir að ég vissi að hún hefði flutt úr landi vegna stöðugs áreitis frá velviljandi Íslendingum. Ég útskýrði fyrir henni hversu eðlislægt það væri fyrir Íslendinga að vera forvitnir um einhvern sem er með svart hár. Margt hefur breyst síðan þá.

En af hverju hélt ég að rasismi væri ekki til á Íslandi?

En af hverju hélt ég að rasismi væri ekki til á Íslandi þegar ég ólst upp við að nágrannarnir mínir frá Perú voru kallaðir grjón daglega? Þegar ég vissi vel hvernig er talað um Pólverja og Taílendinga á Íslandi?

Af því að menningin sem ég ólst upp í er gegnsýrð af hvítleika, afneitun og þjóðerniskennd. Af því að kennarinn minn sagði okkur í félagsfræðitíma að Ísland væri eina landið í heiminum sem væri eingöngu með millistétt og að allir hér væru jafnir fyrir augum Guðs og forseta Íslands. Af því að menning er jafn ósýnileg og hún er veigamikil.

Ég gerði meistararannsókn mína í samstarfi við forvarnarsamtök í Ástralíu sem heita Vaktin okkar (Our Watch). Þau hafa helgað sig að því að vinna gegn ofbeldi með því að breyta ríkjandi menningu – hvort sem þú kallar það nauðgunarmenningu eða einfaldlega núverandi samfélagsstaðla (ég kalla það feðraveldið) – sem er helsta ástæða þess að það reynist svo erfitt að ná fram raunverulegu jafnrétti. Dagleg hegðun sem við teljum vera saklausa, litar og er lituð af menningunni í kringum okkur. Enginn maður er eyja, o.s.frv. Þegar við segjum saklausa brandara um svart eða asískt fólk sem byggjast á staðalímyndum eða réttlætum öráreiti, eins og ég gerði með að segja vinkonu minni að Íslendingar séu bara forvitnir, viðheldur það menningu sem leyfir rasisma að grassera. Hvort tveggja fyrir velmeinandi Íslendinga og í kerfinu okkar.

Við sáum útkomuna af þessu fyrir íslenskt samfélag í #metoo-reynslusögum erlendra kvenna sem voru birtar í Kjarnanum. Reynslusögur sem eiga að vera skyldulesning fyrir okkur öll á Íslandi.

„Að breyta menningu er erfitt vegna þess að það krefst þess af einstaklingum að gefa upp þau völd sem þau hafa, og fólk vill einfaldlega ekki gera það." – Loren Days

Ennþá meira úrval af listavörum





AMSTERDAM dream × create

van Gogh The Quality Brand

REMBRANDT The Professional Choice

Liquitex

Conté à Paris DEPUIS 1795

LEFRANC BOURGEOIS PARIS

Listverslun.is



Gagnlegar jólagjafir



Tilvalið fyrir jólaseríurnar



Mikið úrval af fjöltengjum



Verkfæralagerinn

Framúrskarandi fyrirtæki 2017 2021

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

Einkaviðtal

ÞORSTEINN VILHELMSSON

„Peningar eru stundum til ills“

Þorsteinn skipstjóri gerir upp Samherjaárin og áfall vegna Atorku

Þorsteinn Vilhelmsson stalst ungur niður á bryggju á Akureyri og horfði á bátana og skipin. Sjómennskan heillaði og 16 ára gamall fór hann á sjóinn fyrir alvöru. Hann var stýrimaður og skipstjóri um árabil, er einn af stofnendum Samherja en seldi svo sinn hlut í félaginu mörgum árum síðar eftir að upp úr sauð. Einir mestu erfiðleikar sem Þorsteinn hefur upplifað tengjast fjárfestingarfyrirtækinu Atorku sem hann átti stóran hlut í, en það fór illa eftir hrunið. „Ég hef kannski verið stoltari af því, af því að það var ekki allt lánsfé eins og hjá sumum. Og ég tapaði því öllu.“

„Ég hef verið í alls konar bisness. Það sem var miklu erfiðara fyrir mig en þegar ég fór frá Samherja, sem var raunverulega „peanuts“ miðað við þetta, var að ég átti stóran hlut í fjárfestingarfélaginu Atorku og var með svo mikið eigið fé þar. Ég hef kannski verið stoltari af því, af því að það var ekki allt lánsfé eins og hjá sumum. Og ég tapaði því öllu,“ segir Þorsteinn Vilhelmsson í viðtali við Reyni Traustason. Tapið tengdist hruninu. „Það er næstum því efni í annan þátt hvernig hlutunum var misskipt eftir hrun. Ég var röngum megin. Það var lítið sofið frá því í lok árs 2008 og fram á 2009. Ég var svolítið einn, en sá sem var forstjóri Atorku þá var fyrrverandi tengdasonur minn. Þegar kom fram á 2009 vildu bankarnir ekki hafa hann, þannig að það var skipt um mann í brúnni, þannig að ég var dálítið einn. Auðvitað hafði ég gott fólk með mér, en ég varð að standa upp á hverjum fundinum á fætur öðrum og raunverulega viðurkenna að hluthafarnir væru að missa allt. Það var djöfull erfitt. Sérstaklega af því að það var mikið eigið fé frá mér í þessu og svo fannst mér þetta líka vera ósanngjarnt. Maður sá hvernig sumir fengu að lifa og aðrir ekki. Sem dæmi þá áttum við stórt fyrirtæki á alþjóðavísu, sem heitir Promens og var í alls konar framleiðslu á plastumbúðum; hluti af fyrrverandi Sæplasti, Tempru sem gerði froðuplastkassa, og stærsti hlutinn var úti í Evrópu og velta var upp undir það sama og hjá Marel. Þetta var tekið; sett inn í þennan frægа Framtakssjóð sem seldi það svo því miður erlendis og fékk miklu meira fyrir það en skuldir Atorku voru. Þetta var erfitt. Þetta var kannski erfitt fyrir bankana, en mér finnst að menn hafi ekki notið jafnræðis. Ég get nefnt sem dæmi að við vorum komnir langt inn í janúar 2009, að semja við Landsbankann; við vorum ekki að biðja um afskriftir heldur að fá að halda fyrirtækinu – setja það í „stand still“ þannig að við fengjum kannski afborgunarlausa tíma eins og sumir fengu. Síðan var skipt um bankastjóra; Elín fór frá Landsbankanum og í staðinn kom Ásmundur Stefánsson og þegar ég spurði á fundi hvort gætt yrði jafnræðis var svarið „já“. Mánuði seinna var hann búinn að afskrifa þrjá milljarða hjá ákveðnu fyrirtæki og þegar hann sagði þetta við mig var hann bara að skrökva. Sú vinna að afskrifa tekur ekki bara mánuð. Þetta var erfitt.

> *Ég hef kannski verið stoltari af því, af því að það var ekki allt lánsfé eins og hjá sumum. Og ég tapaði því öllu*

Ég er sáttur og er búinn að jafna mig á þessu þótt maður líti sumt mannfólk öðrum augum, eðlilega. Maður lærir af öllum svona erfiðleikum, en ég er alveg sáttur í dag. Ég er þó ekki sáttur við hvernig þetta fór með Atorku. Ég verð kannski aldrei sáttur, en ég læri að lifa með því og ég er ekki að velta mér upp úr því frá degi til dags.“

Fóturinn tekinn af við hné

„Pabbi var skipstjóri og frá því ég man eftir mér ætlaði ég að verða eins og hann,“ segir Þorsteinn sem stalst oft niður á bryggju til að fylgjast með bátunum og skipunum. „Ég byrjaði að fara með honum á togara fimm ára gamall, árið 1957, og var með honum á hverju sumri þangað til 1964. Ég skildi aldrei af hverju áhöfnina langaði í land. Mér fannst svo gaman að ég skildi það ekki. En ég skildi það seinna.

Ég byrjaði á sjó 16 ára gamall á gamla Harðbak, síðutogaranum, gufutogara, sem faðir minn hafði verið skipstjóri á þangað til hann hætti. Ég ætlaði alltaf að fara á Harðbak af því að hann hafði verið á Harðbak. Ég vildi fara ári áður, en ég samdi við foreldra mína um að ég myndi ekki fara fyrr en ég væri orðinn 16 ára.“

Árin liðu og nokkrum árum síðar fór Þorsteinn, sem þá var í Stýrimannaskólanum, að leysa af sem 2. stýrimaður á togaranum Sólbak. Hann kláraði skólann árið 1973 og fór þá í Norðursjóinn á nótnaskipinu Lofti Baldvinssyni; var 2. stýrimaður í afleysingum sumarið 1973 og svo háseti veturinn 1974. „Ég var að fara aftur í Norðursjóinn 1974 þegar mér bauðst að gerast fyrsti stýrimaður á Sólbak.“

Þorsteinn er spurður hvernig það hafi verið að vera kominn upp í brú.

„Ég ætlaði mér þetta. Ég stefndi að þessu. Mamma og pabbi voru að reyna að fá mig til að fara í menntaskóla en það kom ekki til greina. Maður hefði haft gott af því, en ég sé ekkert eftir því. Ég lofaði þó að klára gagnfræðaskóla.“

Hann fór sinn fyrsta túr sem skipstjóri veturinn 1974. Það var jólatúrinn. „Það var ömurlegasti túr ævi minnar. Í fyrsta lagi var lítið fiskerí, það var vitlaust veður allan tímann og ég var ungur og óreyndur.“

Þorsteinn leysti svo af á Harðbak 1975-1977. „Ég var á Harðbak í tvö og hálft ár og mér bauðst að taka við Kaldbak seinni part sumars 1977 og fór minn fyrsta túr í nóvember.“

Þorsteinn er spurður hvort gustað hafi af honum sem skipstjóra. Hvort hann hafi verið hávær skipstjóri. „Auðvitað lét maður í sér heyra og þurfti stundum að gera það, en ég held nú bara samt að ég hafi komist nokkuð vel frá því. Ef maður er með góða áhöfn þá gengur þetta bara svo „smooth“ að þess þarf ekkert. En auðvitað ef á þurfti að halda; maður er auðvitað ákafafullur og kannski meira þegar er veiði.“

Hann segist hafa alla tíð verið einstaklega heppinn með áhöfn.

Þorsteinn minnist alvarlegs atviks í einum túrnum.

„Ég lenti einu sinni í því að ég missti mann í sjóinn,“ segir hann, en hann var þá stýrimaður en að leysa af sem skipstjóri á Harðbak. „Hann flæktist í bakstroffu, en það var lán í óláni að við náðum honum aftur. Það var komið haust, það var myrkur en tunglsljós og það var algjörlega ládauður sjór og hann var nokkuð heitur miðað við það sem getur verið, eða sex til átta gráður.

Ég kallaði niður í borðsal eftir hjálp og það komu allir upp til viðbótar. Ég sá hann í ljóskastaranum og var búinn að taka hringinn á fullu og um leið og maður var búinn að taka hringinn þá stoppaði maður. Að sjá hann í ljóskastaranum og sjá síðan það sem var svo aðdáunarvert; hann var nýbúinn að horfa á einhverja mynd – svona eru oft tilviljanirnar því Slysavarnaskóli sjómanna var ekki kominn til sögunnar – um hvernig menn ættu að haga sér ef þeir dyttu í sjóinn og það var alls ekki að synda á eftir skipinu – eyða ekki orku og reyna að troða marvaðann – þannig að hann lá svolítið á bakinu. Hann var í gúmmíbuxum, stígvélum og öllu saman.“ Flotgallarnir voru ekki komnir þá. „Hefði hann verið í öryggisbelti í línu þá hefði hann sennilega klippst í sundur. Ég hef alltaf dáðst að honum hvað hann var rosalega yfirvegaður.“

Og manninum var bjargað upp úr sjónum.

„Það var bara stýrt hart í borð og beint á hann og við náðum honum. Maðurinn var mikið slasaður á öðrum fætinum og það endaði með því að fóturinn var tekinn af honum við hné.

Þetta var mjög erfitt

Þorsteinn var með Kaldbak frá því í nóvember 1977 og þar til í júlí árið 1983 en það ár var hann orðinn fimm barna faðir.

Þetta var svo fljótt að ske og það var svo margt sem fór í gegnum hausinn á manni. Ég hugsaði





Þorsteinn hefur marga lífsins skák teflt í gegum tíðina og oftast unnið. Þó ekki alltaf.

með mér að ef ég næði honum ekki þá hætti ég á sjó.“

Þetta var erfið reynsla fyrir Þorstein. „Að öðru leyti held ég að ég geti talist farsæll.“

Svo hófst nýtt ævintýri sem tengist togaranum Guðsteini. Það var upphafið að Samherja. Þeir voru þrír upphafsmennirnir. Þorsteinn, Þorsteinn Már og Kristján Vilhelmsson.

„Mái frændi (Þorsteinn Már Baldvinsson) byrjaði að krunka við mig. Hann var að vinna hjá Skipasmíðastöð Njarðvíkur.“ Hann hafði umsjón með því að breyta Örvari í frystitogara. „Hann lærði skipaverkfræði í Noregi. Það var komin frystitogaramenning þar fyrir löngu síðan. Þegar þeir fóru að byggja Örvar og voru komnir á ákveðið stig þá var ljóst að ekki var rekstrargrundvöllur fyrir nýjum ísfisktogara byggðum á Íslandi. Hann var of dýr; þá var hann að vinna sem forstjóri hjá Skipasmíðastöð Njarðvíkur og þeir fengu hann til að aðstoða þá við að breyta Örvari í frystitogara. Það má kannski segja að þar hafi hugmyndin kviknað. En í upphafi vorum við ekkert að pæla í því.“

Þorsteinn Már sá á þessum tíma togarann Guðstein liggja við kajann í Hafnarfjarðarhöfn.

„Skrokkurinn var flottur þótt hann væri mjög sjoppulegur. Hann lá þarna í heildina í átta eða níu mánuði. Við töluðum um hvort hægt væri að kaupa hann og stunda siglingar. Veiða. Það kom í ljós að það var ekkert vit í því. Næsta skref var að skoða hvort grundvöllur væri fyrir því að gera hann að frystitogara. Auðvitað voru mjög mörg ljón í veginum.“ Kostnaður hlóðst upp þar sem Guðsteinn hafði legið í marga mánuði. „Það voru margir búnir að skoða hann, en það vildi hann enginn. Það var nú bara þannig. Mönnum leist ekkert á þetta.“

Félagarnir töluðu við Landsbankann. „Hann var mjög áfjáður í að vera með okkur í þessu ef við fengjum meiri aðstoð. Þá var Gunnar Ragnars forstjóri Slippstöðvarinnar þannig að ef honum yrði breytt í frystitogara þá yrði verkið unnið á Akureyri, sem var þá margra mánaða verk fyrir fjölda fólks. Það var erfitt á Akureyri. Það var atvinnuleysi og þetta endaði á því að bærinn gekkst í ábyrgð fyrir okkur, sem hefði kannski ekki skeð seinna, og Landsbankinn var til í að lána okkur en við áttum enga peninga; lána okkur raunverulega fyrir skipinu. Ég man ekki hvað það var mikið, en svona í heildina, þegar skipið var komið af stað, þá voru þetta um 120 milljónir sem við skulduðum 100%. Við settum húsin okkar að veði þannig að maður hefði þess vegna getað tapað því. Þetta hefði ekkert gengið einhverjum árum seinna og ekki fyrr heldur. Við vorum á réttum tíma.“

Guðsteinn fékk nafnið Akureyrin.

„Það gekk ekkert allt upp strax. Það eru alltaf einhverjar brekkur. Við fórum einn túr fyrir jól 1983. Það gekk. Það var ekkert umfram það. Svo var svolítið basl á okkur í janúar. Svo fór að koma febrúar, mars og apríl og þetta fór svona stígandi. Við vorum með karfaflökunarvél og vorum að reyna að taka karfaflotann okkar. Það var bölvað basl. Fyrsta árið fyrir okkur sem vorum um borð og fyrir áhöfnina, hásetana, var helvíti erfitt. En gekk. Ég held að fyrsta árið hafi verið á núllinu og svo árið eftir kom hagnaður og meiri hagnaður.“

Þorsteinn var karlinn í brúnni

Hann segir að númer eitt, tvö og þrjú þurfi að hafa áhuga á því sem gert er og hann talar um að betra sé að vera pínulítið stressaður allan túrinn. Ekki sofna á verðinum. „Það er svo skrýtið að maður þarf eiginlega að vera svolítið stressaður. Maður þarf að vera með gott skip og veiðarfærin þurfa að virka; það er alveg grundvallaratriði. Svo er það góður mannskapur. Ég held ég geti verið þakklátur fyrir þessi ár sem ég var skipstjóri,“ segir Þorsteinn sem var með Akureyrina í níu ár.

Þorsteinn sagði allri áhöfn Akureyrar upp í kjaradeilu. Uppsögnin vakti þjóðarathygli og kom í fréttamiðlum þess tíma. Margir töldu að Þorsteinn Már hefði staðið að baki þessu en staðreyndin er sú að það var Þorsteinn skipstjóri.

„Ég sé alltaf eftir því. Það voru mistök. Ég vil ekki fara djúpt í það. Það voru ástæður fyrir því. Kannski voru mistökin mín. Við reyndum að taka tillit til mannanna yfir sumarið. Þetta voru um þriggja vikna túrar og eðlilega vildu menn fara meira í frí á sumrin en það er ekki hægt að gefa öllum frí á svona frystiskipi. Eða helmingnum.



Útfararþjónusta
Rúnars Geirmundssonar

Stofnað 1990

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi

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

Kjörís

Jóla ísveisla

VANILLUÍS MEÐ
JÓLATERTU MYLLUNNAR
...jólalega góð!

Maður skiptir ekki öllum út í einu. Við höfðum farið á grálúðumið og fengið góðan afla og svo var það búið. Ég ákvað að fara austur fyrir land, en það var þorskveiði þar. Þannig að við fórum til Akureyrar. Ég var að létta á mér veiðarfærum og var að taka þorskpoka sem við höfðum ekki verið með. Við lönduðum í leiðinni um 80-90 tonnum af grálúðu og áhöfnin var ekki sátt við það og vildi slíta túrnum. Það hefði verið í lagi að slíta túrnum ef ég færi með sömu áhöfnina aftur. Þá vildu einhverjir fara í frí og aðrir koma í staðinn. Það gekk ekki upp af því að sumarið var eðlilega planað. Þetta var helvíti erfitt og ég dauðsá eftir þessu. Þeir héldu allir strákarnir með mér áfram og þeir fyrirgáfu mér. Þetta greri og allir þessir strákar eru vinir mínir. Ég hafði frábæra áhöfn. Það voru flestir með mér árum og áratugum saman."

Mái vildi ekki svindla

Tíminn leið og fyrirtækið stækkaði.
Svo var byggður nýr Baldvin Þorsteinsson.
„Það var ákveðið að byggja nýtt skip 1990 og endanlega 1991. Það var byggt í Flekkafjord í Noregi og fékk skipið svo nafnið Baldvin Þorsteinsson."

Þegar leið á árið 1994 fann Þorsteinn að hann vildi fara í land. Hann segist hafa haft áhyggjur af hjartanu; að hann vildi ekki eyða öllum árunum sínum á sjó. Og hann hætti á sjónum um sumarið 1994. Hann var svo útgerðarstjóri fyrirtækisins til júní 1999.
Svo sauð upp úr.

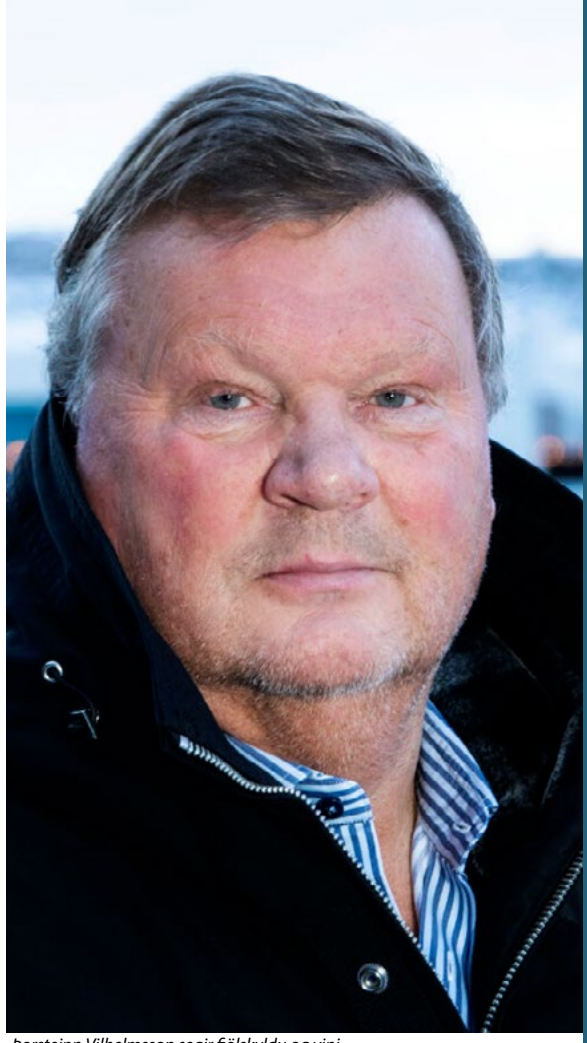
Hann er spurður hvort það hafi ekki verið mikil lífsreynsla að fara út úr eigin fyrirtæki.

„Þetta var mjög erfitt. Það var líka mjög erfitt fyrir fjölskylduna mína. Þetta var líka erfitt fyrir mömmu Máa, en við erum og vorum miklir vinir. Það fór sem fór, en það hefur alveg gróið um heilt síðan. Ég tel okkur vini í dag. Við erum ekki í miklu sambandi en við erum í sambandi."
Þorsteinn seldi hlut sinn í Samherja.
„Einhverjir segja að ég hafi verið vitlaus að selja en þegar maður er hættur þá er betra að slíta þau tengsl. Eins og konan mín segir: Peningar eru stundum til ills. Númer eitt er heilsan. Ég á sex börn og 16 barnabörn. Fjölskyldan er gæfan. Það má segja að það hafi ræst mjög vel úr því hjá okkur. Peningar, jú, það er gott að eiga eitthvað fyrir sjálfan sig, en maður tekur þetta ekki með sér í gröfina. Sem betur fer höfum við náð að vinna úr þessu þótt það hafi verið sársaukafullt."

Samherji er risafyrirtæki í dag. „Alveg frábært fyrirtæki." Erfiðleikar þess eru þó ýmsir svo sem mútumálið í Namibíu. Þorsteinn vorkennir sínum gömlu félögum.

„Mér þykir það hryggilegt og ég finn til með þeim að vera í þessum slag. Finn virkilega til með þeim. Við Mái fæddumst báðir 1952 og urðum félagar strax þegar við byrjuðum að skríða; mömmur okkar segja okkur það. Við urðum miklir vinir og störfuðum saman hjá Samherja í 17 ár, ég á sjónum og hann í landi. Og Kristján. Allan tímann sem við unnum saman ásamt Kristján, bróður mínum, í Samherja þá man ég aldrei eftir því að Mái vildi svindla. Hann er harður og allt það, en það er kannski allt í lagi. En Mái vildi ekki svindla."

Mikið vatn hefur runnið til sjávar frá því að Þorsteinn Vilhelmsson stalst niður að Akureyrarhöfn og dreymdi um bátana og skipin sem lögðu frá landi. Það hefur stundum gefið á bátinn, en hann hefur náð til hafnar í lífsins ólgusjó.



Þorsteinn Vilhelmsson segir fjölskyldu og vini vera mikilvægari en veraldleg gæði.

Þorsteinn Vilhelmsson og eiginkona hans, Þóra Hildur Jónsdóttir. Hjónaband þeirra hefur verið farsælt.



Þakka fyrir viðskiptin á árinu sem er að líða

ALLT
FASTEIGNASALA



Páll Þorbjörnsson
Löggiltur fasteignasali
Framkvæmdastjóri / eigandi

Sími 560-5501
Netfang pall@allt.is

ALLT fyrir þig...

Lífsreynslusaga



Samdauna tárum kvenna

Ég veit ekki hvort eitthvað hafi breyst á Kvennadeild Landspítalans frá því að ég missti. Mér þykir ég hafa lesið óheyrilega margar sögur um deildina síðan. Sögurnar eru frá konum sem hafa misst fóstur, barn, líf og hugmynd um framtíðina en það er einfaldlega ekkert eða enginn sem grípur þær þegar áfallið dynur yfir. Mannlegi þátturinn og samkenndin virðist ekki vera til staðar hjá öllu starfsfólki sem tekur á móti konum í þessari stöðu. Ef til vill er starfsfólkið orðið samdauna endalausum tárum kvenna sem þangað koma, það hins vegar má ekki gerast.

Ég fékk jákvætt þungunarpróf, óvænt en velkomið. Ég elskaði þetta fóstur um leið og ég sá línuna á prófinu, en margar mæður tengja eflaust við þá tilfinningu. Hugurinn fer á flug og það eru engin rök nógu góð til þess að stoppa hann eða staldra við. Strákur eða stelpa, hvað mun það erfa fá mér og hvað frá föður sínum, hvað skal það heita?

Þessi tilfinning er svo sterk, þetta eðli að passa upp á barnið, sem er barn í huga flestra en ekki fóstur.

Að bíða eftir hlutum er ekki minn styrkleiki og þess vegna pantaði ég tíma í snemmsónar samdægurs. Ég þurfti að bíða í nokkra daga áður en ég komst til kvensjúkdómalæknisins míns til þess að sjá barnið í sónar.

Dagurinn rann upp og ég mætti í sónarinn, hann skoðaði mig og sagðist svo ekki sjá neitt fóstur. Ég var komin með hnút í magann áður en hann sagði þetta því eitthvað innra með mér vissi að það var ekki allt með felldu þegar hann byrjaði á sónarnum. Allt í einu kom þessi tilfinning sem átti bara eftir að ágerast.

Ég spurði hann hvað það þýddi og hvort ég væri búin að missa það. Hann sagðist ekki halda það en vildi senda mig í blóðprufu til að útiloka utanlegsfóstur. Vísaði hann mér svo áfram á kvennadeildina, þær skyldu fylgjast með mér og taka blóðprufur. Þegar ég kom heim hágrét ég í örugglega tvo klukkutíma, ég var svo reið og hrædd. Var ég ólétt eða ekki?

Degi síðar fór ég á kvennadeildina þar sem ég var skoðuð aftur og ekkert fannst. Þær tóku blóðprufu og sögðu mér að reyna að taka því rólega, sem var erfitt. Ég þurfti að hringja til þess að fá að niðurstöður úr blóðprufunni sem kom ekki vel út, allt benti til þess að þungunin væri á enda. Þær vildu taka fleiri blóðprufur til þess að útiloka utanlegsfóstur, sem þær svo gerðu. Ég kom tveimur dögum síðar í aðra blóðprufu og fékk um leið bækling um utanlegsfóstur, eins konar fræðslubækling sem engin gæti með nokkru móti tileinkað sér í þessum aðstæðum.

Á þessum tíma vann ég þannig starf að ég ferðaðist mikið erlendis. Ég átti flug stuttu eftir fyrri blóðprufuna og spurði hjúkrunarkonurnar á kvennadeildinni hvort ég ætti ekki að aflýsa því.

Nei, nei, þeim fannst ekki ástæða til þess, en fyrir þá sem ekki vita er lífshættulegt að fara í flug með utanlegsfóstur.

Ég hringdi svo oft á þessa deild næstu daga, ég þurfti að ganga á eftir öllu, meðal annars niðurstöðum úr blóðprufum í annað sinn.

Hrædd, ráðalaus og ósofin fór ég loks niður á kvennadeild og sagðist ekki ætla að fara þaðan út fyrr en niðurstaða væri komin í mitt mál.

Loksins, líklega viku eftir sónarinn, fékkst læknir til þess að skoða mig og tilkynna mér að fóstrið væri ekki á réttum stað; utanlegsfóstur.

Það er enginn bæklingur sem undirbýr konu fyrir svona fréttir, það er mannlegt inngrip sem þarf, ekki bæklingur. Faðmlag frá ókunnugum lækni eða hjúkrunarkonu hefði ég miklu frekar þegið á þessum tímapunkti. Í staðinn fékk ég að heyra þá glötuðu romsu hversu algengt það væri að konur misstu fóstur, auk þess þá útiloki utanlegsfóstur alls ekki frekari barneignir í framtíðinni.

HA?

Þessi skilaboð væri hægt að koma með síðar, löngu síðar, ekki á sömu mínútu og maður reynir að skilja hvers vegna maður fái ekki að elska þetta barn og af hverju þessi hugmynd hafi verið rifin frá þér.

Ég fór í aðgerð seinna og var komin heim um miðnætti, tóm og örmagna.

Þegar ég lít til baka þá veit ég að það tók mig frekar langan tíma að komast yfir þetta. Ég grét mikið og þótti allt ósanngjarnt, enn þá með hormónaflæðið í rugli eftir þungunina. Loks tókst mér að horfa fram á veginn og vinna úr þessu.

Ég mun þó aldrei gleyma tilfinningunni, og það gerir engin kona í sömu stöðu.

Sorgin sem fylgir er nístandi og ég get ekki ímyndað mér hvernig fólk tekst á við missinn þegar lengra er liðið á meðgönguna. Það eru hetjur.

Ég vona svo innilega að einhver breyting hafi átt sér stað á kvennadeildinni. Að konur sem þangað komi núna fái ekki bara bækling og „svona er þetta bara“ hvatningarræðu með ábendingu um að þetta gangi bara betur næst.

Það þarf fræðslu, viðbragðsteymi, faðmlag, umhyggju, hvað sem er, bara ekki annan bækling.

Lögheimili
þar áttu heima

Fagmennska og traust
í meira en áratug
– hafðu samband



Heimir Bergmann
630 9000

Löggiltur fasteignasali – heimir@logheimili.is



VORVERK.IS

ÞVERHOLTI 2 | MOSFELLSBÆ | 665 7200



VELKOMIN Í VERSLUNINA Á NEÐSTU HÆÐ KJARNANS Í MOSÓ

Opið virka daga kl. 10-18 og laugardaga kl. 11-16. Allar vörur einnig aðgengilegar í vefverslun.

Texti / Kolbeinn Þorsteinsson Mynd/ Úr safni

Tvær stuttar og ein löng

Frá því að ég fæddist og þar til ég sleppti heimdraganum um 13 ára aldur var sennilega hringt þrisvar sinnum í mig prívat og persónulega. Síma„númerið“ á Ökrum, þar sem ég sleit barnsskónum frá fimm ára aldri, var tvær stuttar og ein löng (· · –) og ekki man ég til þess að við krakkarnir hlypum til þegar svo bar við að síminn hringdi, enda yfirgnæfandi líkur á að síminn væri ekki til okkar, eins og sagt er. Síðar var settur upp skífusími í sveitinni við mismikla ánægju fólks sem í henni bjó, enda gamli sveitarsíminn uppspretta upplýsinga og slúðurs. Einnig áttu menn til að halda línunni (þá var um að ræða raunverulega línu, sem nefnist símalína og ku vera til enn en er lítt sjáanleg) upptekinni á meðan þeir tefldu skák eða tvær á milli bæja.

Gamli sveitarsíminn var í raun Facebook síns tíma, á öllum bæjum sem tengdir voru símalínunni var vitað hvert væri verið að hringja þegar símtólið gaf frá sér hljóð.

Það sem enginn mátti komast á snoðir um var alls ekki rætt í símann, en aftur móti var hægt að koma, beint eða óbeint, skilaboðum og skoðunum á framfæri eins og hverjum hugnaðist.

Allt að einu. Unglingsárin komu og fóru hjá mér án þess að ég fyndi þörf fyrir að ganga með síma á mér, enda hefði símtól þess tíma orðið æði þungur baggi að bera og auk þess verið ótengdur.

Á mínum fullorðinsárum var einn sími á heimili mínu; skífusími (sem gat virkilega fengið mann til að funa upp ef maður setti fingur í rangt gat á skífunni þegar númer var „slegið inn“, síðar takkasími og að lokum þráðlaust símtól, sem lá í þar til gerðri laut á „móðurborðinu“ megnið af tilveru sinni.

Þegar ég var um þrítugt ruddi sér til rúms farsími, þá gat fólk sem hafði efni á hlaupið með símann út um allar koppagrundir, en sá böggull fylgdi skammrifi að „móðurborðið/rafhlaðan“ var á stærð við flugfreyjutösku og sennilega mun þyngri. Til að bæta gráu ofan á svart kostaði drjúgan skildinginn að hringja úr fyrirbærinu, en vissulega var um að ræða stöðutákn sem sýndi að burðardýrið átti mikið undir sér og var afar mikilvægt í samfélagi manna.

Handhægir farsímar komu síðar á markaðinn, en ég þráaðist við enda búinn að fjárfesta í þessum líka fína símsvara sem sinnti símhringingum sem mér bárust á heimili mitt í minni fjarveru. Þess ber að geta að þá tíðkaðist alla jafna ekki að hringja í heimasíma fólks frá klukkan 8 til 18 á virkum dögum, enda yfirgnæfandi líkur á að viðkomandi væri í vinnunni.

Fyrsti farsíminn minn var af Siemens-gerð, afar lítill, handhægur og lummó því einhver Nokia-tegund var þá málið. Siemens-síminn minn var svo lummó að sonur minn vildi ekki einu sinni fá hann gefins!

Í dag gengur fólk um með risastóra „síma“ og hver veit nema þau tæki verði brátt jafnfyrirferðarmikil og gömlu skífusímarnir. Þessi nýjustu tæki geta gert allt og hægt er að gera nánast allt með þeim, fólk er reyndar meira eða minna hætt að tala í þau.

Síminn veit hvar maður er, heyrir það sem maður segir þótt hann eigi að vera „sofandi“ og sendir þær upplýsingar til einhvers helstirnis sem enginn veit hver á. Síðan dúndrar hann á mann efni, óumbeðinn, sem annaðhvort skal lesa eða horfa á. „Blöðin eru lesin“, horft á fréttir og samfélagsmiðlar nýttir til hins ýtrasta; hvernig klósettpappír er best að nota?, hvert fer maður í klippingu? o.s.frv.

Ég nota snjallsímann minn til að tala í, reyndar eins lítið og ég get því mér leiðist að tala í síma. Ég á það til að „gleyma“ honum heima þegar ég bregð mér af bæ.
Tíðum þá sakna ég gamla sveitarsímans og vinalegu hringingarinnar · · –



ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
SÍÐAN 1996

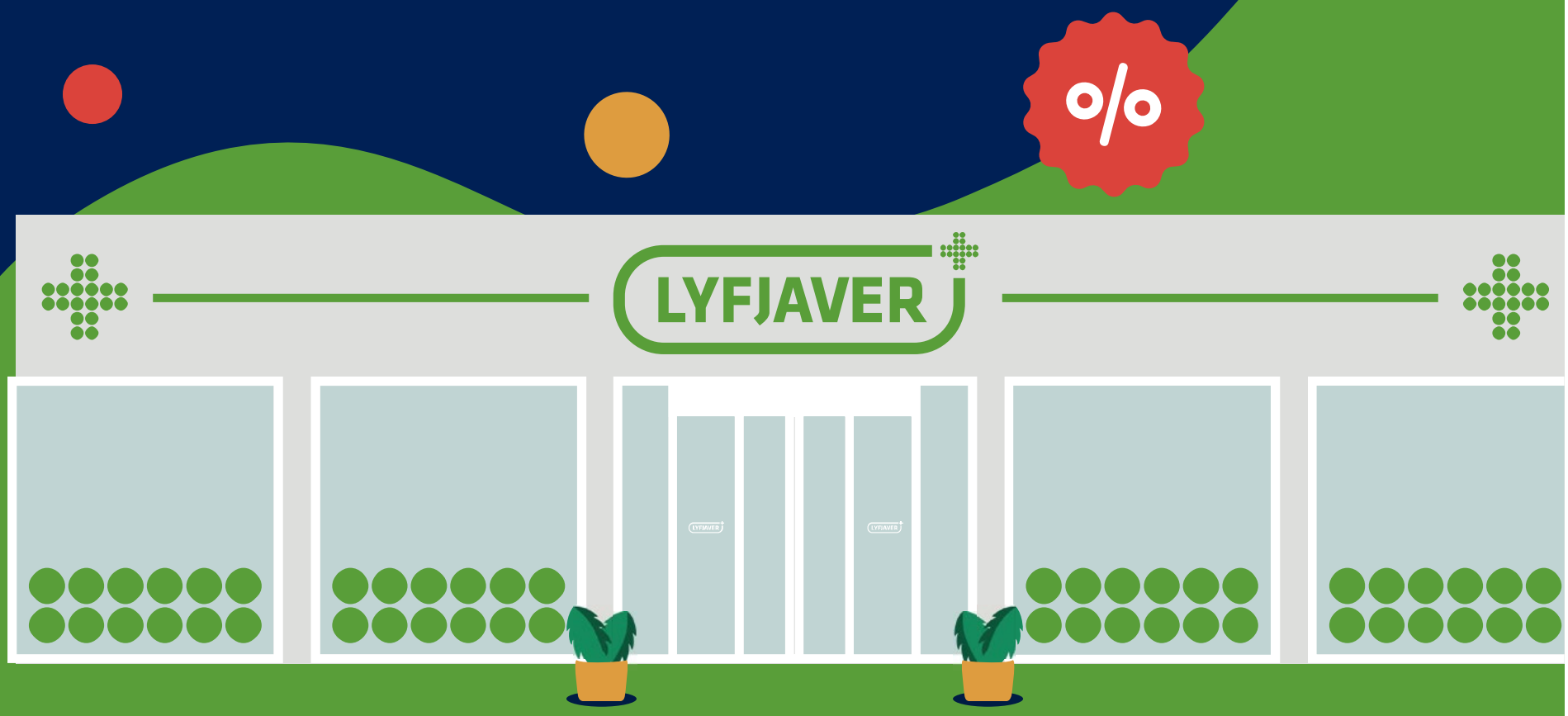

Sverrir Einarsson

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.

Lægsta meðalverðið er í Lyfjaveri

Samkvæmt nýlegri **verðlagskönnun ASÍ** kom **Lyfjaver best út** miðað við meðalverð fjölda vara í könnuninni.* Kynntu þér vöruúrvalið og lágt vöruverð á lyfjaver.is eða í verslun Lyfjavers.



LYFJAVER

lyfjaver.is
Suðurlandsbraut 22

* Samkvæmt könnun Verðlagseftirlits ASÍ á lausasölulyfjum og öðrum vörum þriðjudaginn 2. nóvember.

Umsjón / Kristín Jónsdóttir

Stækkunarglerið
EIRÍKUR G. STEPHENSEN

Eiríkur í Hundi í óskilum segir mikilvægt að halda í gleðina

Hinn gamansami Eiríkur G. Stephensen, meðlimur hljómsveitarinnar Hundur í óskilum, er undir Stækkunargleri Mannlífs þessa vikuna.

Í nóvember síðastliðnum frumsýndu þeir félagar í Hundum í óskilum, Eiríkur og Hjörleifur Hjartarson, sýninguna Njála á hundavaði í Borgarleikhúsinu. Sýningin hefur hlotið mikið lof og skal

engan undra, enda þeir félagar þekktir fyrir að vera miklir húmoristar. Áður hafa þeir sett á svið sýningarnar Saga þjóðar, Öldin okkar og Kvenfólk, sem allar voru óborganlega fyndnar.

Mannlíf komst að því að Eiríkur trúir á drauga, hann elskar indverskan mat og segist ekki vilja rifja upp sitt vandræðalegasta augnablik.



Fjölskylduhagir?
Giftur og á fjögur börn, fjögur barnabörn og einn hund.

Menntun/atvinna?
Menntaður sem tónlistarkennari og MA í mennta- og menningarstjórnun, er skólastjóri Tónlistarskóla Hafnarfjarðar.

Uppáhaldssjónvarpsefni?
Lucy Ball.

Leikari?
Halldór Gylfason og Katla Margrét Þorgeirsdóttir.

Rithöfundur?
Stefan Zweig.

Bók eða bíó?
Bíó.

Besti matur?
Indverskur.

Kók eða Pepsí?
Pepsí.

Fallegasti staðurinn?
Hornstrandir.

Hvað er skemmtilegt?
Að lifa.

Hvað er leiðinlegt?
Baktal.

Hvaða flokkur?
Frekar spenntur fyrir þessu kattaframboði á Akureyri.

Hvaða skemmtistaður?
Hótel Borg 1980.

Kostir?
Glaður.

Lestir?
Get ekki séð það sjálfur.

Hver er fyndinn?
Þorsteinn Guðmundsson.

Hver er leiðinlegur?
Stöðumælavörður.

Trúir þú á drauga?
Já, auðvitað, hver gerir það ekki?

Stærsta augnablikið?
Þegar ég fæddist.

Mestu vonbrigðin?
Þegar ég tapa.

Hver er draumurinn?
Bæta mig.

Mesta afrek sem þú hefur unnið á þessu ári?
Komist í gegnum Covid til þessa.

Ertu búinn að ná öllum þínum markmiðum?
Nei, og mun trúlegast aldrei ná þeim öllum, en gefst ekki upp.

Manstu eftir einhverjum brandara?
Já, hann er alveg óborganlegur.

Vandræðalegasta augnablikið?
Neita að svara, ég er að vinna í því að gleyma þessu augnabliki.

Sorglegasta stundin?
Missir vina og ættingja.

Mesta gleðin?
Lífið.

Mikilvægast í lífinu?
Lifa glaður.

MITSUBISHI MOTORS
Drive your Ambition

Nýja ljósið í skammdeginu

Tryggðu þér Eclipse Cross fyrir áramót og sparaðu 960.000 kr.*

Við náðum inn sendingu til að þú getir fullnýtt niðurfellingu virðisaukaskatts fyrir áramót. Bættu nýju ljósi í skammdegið strax í dag og fáðu þér nýjan tengiltvinnbíl á frábæru verði frá aðeins **5.490.000 kr. til afhendingar strax.** Tryggðu þér bíl fyrir hækkun um áramót og keyrðu á nýjum Eclipse Cross inn í nýtt ár.

FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU
5

Jólapakki fylgir
Vetrardekk, gúmmímottur, motta í skottið og aurhlífar.

Sparaðu 960.000 kr.*

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is/mitsubishisalur
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · Bílakjarninn Reykjanesbæ · BVA Egilsstöðum

Eclipse Cross PHEV 4x4

*Samkvæmt lögum munu ívilnanir stjórnvalda falla að fullu niður á nýju ári og tengiltvinnbílar því hækka í verði um áramótin. Núverandi ívilnanir eru í formi niðurfellingar á virðisaukaskatti um 960.000 kr. af hverjum bíl. Að öllu óbreyttu mun sú upphæð leggjast við kaupverð á Eclipse Cross árið 2022.

Matgæðingur
VÍN & MATUR

Vín & Matur

Uppskrift vikunnar er í boði Víns & Matar

Vín & Matur er frítímarit sem nálgast má í verslunum Bónuss og inniheldur uppskriftir, vínpörun, fróðleik og fleira. Einnig má finna Vín & Mat á mannlif.is undir *Lesa blaðið*

PIPARKÖKUTERTA
með vanillukremi



Hráefni:
¾ bolli sjóðandi vatn
1/2 tsk. matarsódi
2/3 bolli mólassi (molasses, dökkt þykkt síróp)
¾ bolli sykur
1 2/3 bolli hveiti
2 tsk. malaður engifer
1 tsk. malaður kanill
1/4 tsk. malað múskat
1/8 tsk. malaður negull
1/2 tsk. lyftiduft
1/4 tsk. salt
1/3 bolli jurtaolía
2 stór egg

Krem:
¾ bolli rjómaostur, mjúkur
1/3 bolli ósaltað smjör, mjúkt
1 ¾ bolli flórsykur
1/2 tsk. vanilludropar

Aðferð:
Hitið ofninn í 160 °C á blæstri og smyrjið 20-25 cm form og leggið til hliðar.
Þeytið saman sjóðandi vatni og matarsóda. Hrærið mólassanum og strásykri saman við, þeytið vel til að leysa upp sykurinn og setjið til hliðar.
Í stórri hrærivélarskál, þeytið saman hveiti, engifer, kanil, múskat, negul, lyftiduft og salt.
Hrærið jurtaolíu og eggjunum út í mólassablönduna.
Blandið saman þurrefnum við blautu blönduna í u.þ.b. þremur skrefum og hrærið hægt og rólega saman.
Þegar allt er orðið vel blandað hellið þið blöndunni í formið.
Bakið í forhituðum ofni í um það bil 30-35 mínútur.
Kælið í 5-10 mínútur og losið kökuna úr forminu og færið á kökudisk eða fat.
Bíðið þar til kakan hefur kólnað nægilega til þess að hægt sé að setja kremið á.

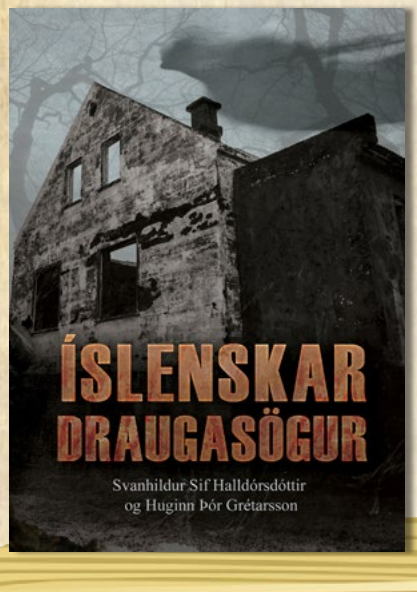
Aðferð við gerð kremsins:
Þeytið saman rjómaosti og smjöri í hrærivél þar til það er orðið ljóst og loftkennt. Bætið vanilludropum og flórsykri út í og blandið þar til það er orðið loftkennt á ný.







NÝJAR BÆKUR Í BÓKAHILLUNA



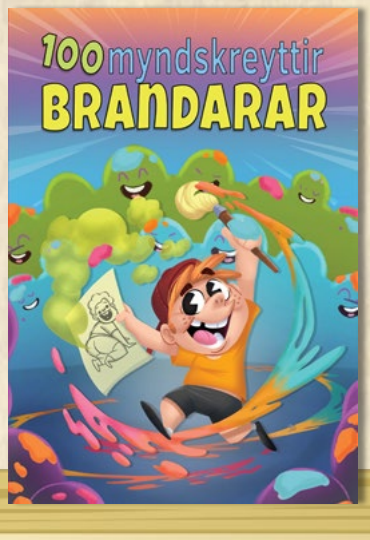
Draugar, mörur, fylgjur, mórar, skottur og afturgöngur. Þessar óvættir urðu ekki eftir í fortíðinni heldur eru hér enn og stundum stíga þær út úr myrkrinu. Í þessari bók má finna yfir 130 íslenskar draugasögur frá nútímanum.
VARÚÐ. Lesist í dagsbirtu!



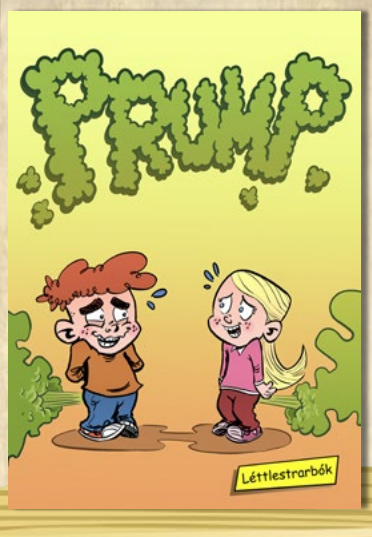
Í þessari bók er að finna fjölbreyttar spurningar fyrir alla tölvuleikjaspilara. Hvað er betra en að taka sér stutta hvíld frá spilun og spreyta sig á þessum skemmtilegu spurningum? Með því að bjóða upp á efni sem krakkar hafa áhuga á hvetur það þá til að lesa. Spurt er um bæði nýjustu leikina og þá gömlu góðu ...



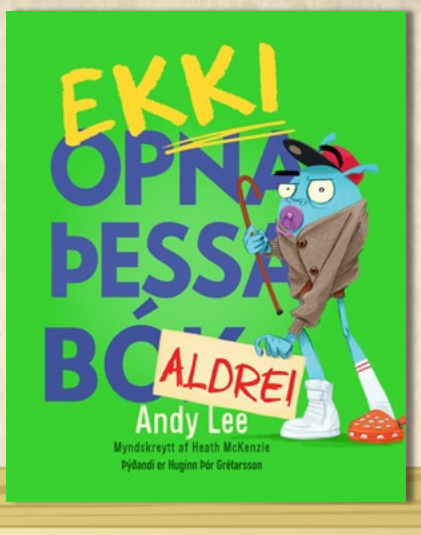
Þessi bók fjallar um starf slökkviliðsmanna og tækjakost þeirra. Myndirnar lyftast upp þegar blaðsíðunum er flett. Bókin er listaverk sem unun er að skoða og fræðast á sama tíma. Lesum og lærum!



Hahahaha! Híhíhí ...
100 myndskreyttir brandarar! Þessi bók er happafengur fyrir káta krakka sem elska að hlægja. Og nú í fyrsta skipti eru allir brandararnir myndskreyttir og í lit! Þetta eru jafn stór tíðindi og þegar litasjónvarpið kom fyrst til landsins!



Léttlestrarbókin Prump. Forvitni rekur börnin áfram og þau æfa lestur - því þau langar til að vita meira. Kjarnorkuprump! KA-BÚMM! Stuttur texti á hverri blaðsíðu auðveldar börnum lestur bókarinnar.

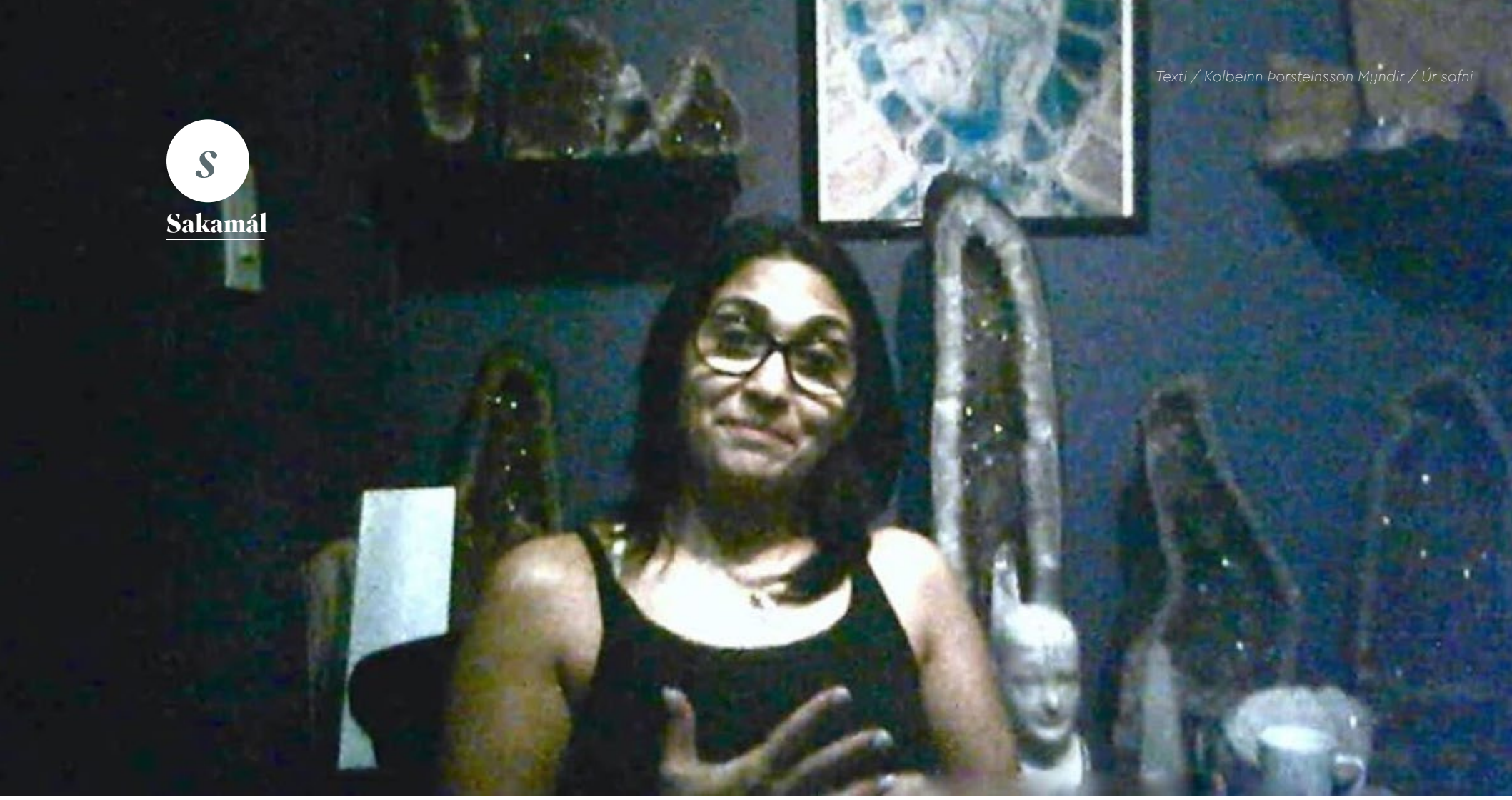


Fimmta bókin! Síðustu tvö ár hafa bækurnar verið tilnefndar af íslenskum börnum sem bestu þýddu barnabækurnar. Frábært grín sem hvetur krakka áfram við lesturinn.

Óðinsauga

ÚTGEFANDI Í MOSFELLSBÆ

Texti / Kolbeinn Þorsteinsson Myndir / Úr safni



Sjáandinn Zoe
– Fjárplógsstarfsemi falsmiðils

Það er draumur margra að geta séð hvað framtíðin ber í skauti sér, hvernig dagurinn verði og fá bót meina sinna. Þeir eru einnig óteljandi miðlarnir - sjáendurnir - sem gefa sig út fyrir að geta bætt tilveru fólks, læknað það og, síðast en ekki síst, komið því í samband við gengna ástvini eða æðri verur sem geti verndað fólk og fjölskyldur þess gegn áföllum af ýmsu tagi. Þá má ekki gleyma góðu ráðunum sem tryggja eiga hamingju og velgengni viðkomandi.

Einn slíkur sjáandi, Ann Thompson, var starfandi í miðborg New York-borgar. Ann, sem komin var á miðjan aldur þegar þessi saga hefst, hafði stundað sína klæki um margra ára skeið undir nafninu Psychic Zoe, sjáandinn Zoe. Hún auglýsti sig sem frægan miðil og veitti viðtöl sem kostuðu aðeins fimm bandaríkjadali.

Hæfileikar í hvíld
Hæfileikar Ann hljóta að hafa legið niðri að morgni miðvikudagsins 9. maí, 2018, því það kom henni í opna skjöldu þegar lögreglan bankaði upp á hjá henni og handtók hana. Ákæran hljóðaði upp á fjárstuld, svindl og spámennsku.

Sem fyrr segir kostaði viðtal við Ann einungis fimm bandaríkjadali en Ann var séð, því hún sagði viðskiptavinum - eða fórnarlömbum - sínum að þeir þyrftu að stofna hjá henni sjóð „fyrir andlega verndaráætlun til að tryggja fjölskyldum þeirra vernd“ eins og talsmaður lögreglunnar í New York-borg orðaði það.

Sálrænir kvillar
Á meðal fórnarlamba Ann Thompson var tæplega fimmtugur karlmaður ú Miðvesturríkjum Bandaríkjanna. Hann var með böggum hildar vegna einhvers sem plagaði hann þegar hann fékk viðtal við Ann 15. desember, 2017.

Næstu viku fór maðurinn reglulega til Ann í þeirri von að hann fengi lausn á sínum málum.

Ann hélt það nú. Hún sannfærði hann um að að hann „þjáðist af nokkrum andlegum kvillum sem hún gæti læknað“. Það myndi þó kosta karlkvölina, því ekkert í heimi hér er ókeypis, í það minnsta mjög fátt.

Hofið útvegar helminginn
Ann talaði karlinn inn á að kaupa gullmyntir að verðmæti 72.000 bandaríkjadala, sem hann síðan mundi „leggja á sérstakan stað í hofi hennar, sem mundi lækna áru hans,“ samkvæmt því sem segir í dómskjölum vegna málsins.

Að sögn karlsins sagði Ann Thompson að hann yrði að „útvega helming gullmyntanna og hofið hennar væri tilleiðanlegt að útvega hinn helminginn“. Hann sagði enn fremur að Ann hefði „lofað“ að þegar heilunaraðgerð væri lokið, eða á öðrum tímapunkti sem hentaði honum fengi hann „annaðhvort gullmyntirnar eða fullt verðgildi þeirra endurgreitt“.

Ann og græskulausi karlinn undirrituðu meira að segja samning þess efnis.

Vart þarf að taka fram að sú varð ekki raunin þegar karlinn, eftir að hafa borið málið undir eiginkonu sína, fór fram á endurgreiðslu. Ann hafnaði beiðninni og þar við sat.

Enginn nýgræðingur
Ann Thompson var enginn nýgræðingur á þessu sviði því hún hafði um fjögurra ára skeið beitt kanadíska konu á fimmtugsaldri sömu brögðum. Sú kona hafði þó reitt af hendi ívið hærri upphæð en fyrrnefndur karl, eða yfir 750.000 bandaríkjadali.

Sú kanadíska ákvað að leita til Ann Thompson vegna sambandsvandamála - því ekki? Viðtalið kostaði aðeins fimm dali. Ann beið ekki boðanna, skynjaði enda að konan var með djúpa und í hjarta og móttækileg fyrir hverju því sem kynni að græða þá und. Í lok viðtalsins, þann 14. febrúar, 2013, stóð konan frammi fyrir öllu alvarlegri vandamálum en hún hugði; að mati Ann var hún í „alvarlegri hættu“, hvorki meira né minna, samkvæmt dómskjölum.

Hofið ... enn og aftur
Með Ann og þessu fórnarlambi þróaðist ágætis samband, allavega hvað Ann snerti. Kanadíska konan þurfti, samkvæmt ráðum Ann, að kaupa gullmyntir og ýmislegt fleira. Til að mynda þurfti hún að kaupa 9,2 karata demantshring, annars mundi hann aldrei finna ástina á ný.

Það sem konan keypti „yrði sett í herbergi í hofi [Ann] sem mundi hjálpa til við að halda [fórnarlambinu] hólpnu“.

Líkt og síðar hjá áðurnefndum karlmanni, fullvissaði Ann konuna um að strangt til tekið væri allt gullið og gersemarnar hennar eign og að „hofið hagnaðist ekki neitt“.

Kanadíska konan hafði þurft að reiða fram háar fjárhæðir fyrir töfraþulur sem mundu sigra ára og auk þess sem hún þurfti að byggja „gullinn píramída“ sem myndi koma í veg fyrir að hún og hennar nánustu hrykkju upp af.

Einkaspæjari fenginn í málið
Þegar upp var staðið hafði Ann tekist að svíkja, sem fyrr segir, um 750.000 bandaríkjadali út úr konunni, sem sá þó hlutina í réttu samhengi að lokum. Áður nefndur karlmaður og kanadíska konan, sem hafa aldrei verið nafngreind, réðu sama einkaspæjarann, Bob Nygaard, en hann hefur sérhæft sig í málum sem varða falsmiðla.

Að sögn Nygaards hélt Ann því fram að „hún hefði þurft að nýta féð og hina ýmsu muni til helgisiðahalds til að sigrast á illum öndum, árum og bölvun sem plöguðu fórnarlömbin og hina ýmsu fjölskyldumeðlimi þeirra“.

Vægur dómur
Þess ber að geta að Ann Thompson, „Psychic Zoe“, var ekki ein að verki, því hún hafði sér til aðstoðar undirsáta, Söruh Demetrio.

Upp úr miðjum júní, 2021, féll dómur í máli gegn þeim stallsystrum. Óhætt er að segja að þær hafi sloppið vel. Reyndar var Ann Thompson á bak við lás og slá í átta mánuði á meðan hún beið þess að málið færi fyrir dómstól, en það má til sanns vegar færa að hún hafi haft góðar „tekjur“ á þeim tíma í ljósi þeirrar refsingar sem hún var dæmd til þegar upp var staðið.

Ann var dæmd til að endurgreiða kanadísku konunni 200.000 bandaríkjadali af þeim 750.000 sem hún hafði svikið út úr henni. Refsingin byggðist á samkomulagi sem Ann gerði við saksóknara og má segja á fórnarlömb hennar hafi borið skarðan hlut frá borði.

Þegar Ann játaði sig seka sagði hún meðal annars: „Ég hef í raun ekki miðilsgáfu af nokkru tagi.“ Hún bætti við að andlegir kvillar fórnarlambanna og helgisiðirnir til að vinna bug á þeim hefðu einnig verið skáldskapur einn.

Það er þó ótrúlegt.



Aðsetur Ann Thompson
Grunlausir viðskiptavinir greiddu aðeins 5 dali fyrir viðtalið, en það var ekki allt.

GRENI - jólalína 2021 frá Heklaíslandi





ÍSLENSK HÖNNUN

þú finnur réttu jólagjöfina hjá okkur



Englakertastjakar 44 cm.



Mikið úrval af skúlptúrum



Fallegir postulíns bollar

heklaíslandi

www.heklaislandi.is

Texti / Salome Birgisdóttir Mynd / Aðsend



„Ég á langa og erfiða fjölskyldusögu í tengslum við krabbamein og tek ekki þessa áhættu“

Ég er sérleg áhugamanneskja um breytingaskeiðið og 45 ára var ég byrjuð að huga að því hvernig best væri að undirbúa sig fyrir það. Við förum allar, reyndar öll, í gegnum breytingaskeiðið á einhverjum tímapunkti en það er mismunandi hvernig það hittir okkur," segir Rakel Fleckenstein Björnsdóttir, jóga- og qigongkennari, sem ætlar að fræða okkur aðeins um nálgun hormónajóga á breytingaskeiðið.

Sumar konur skauta léttilega í gegnum það á meðan aðrar eru undirlagðar. Þær eru óteljandi sögurnar af konum sem upplifa hræðilega tíma, miklar breytingar og í langan tíma, allt upp í 12 ár. Upplýsingarnar sem fyrir liggja um möguleg einkenni breytingaskeiðsins eru mjög takmarkaðar. Einkennin eru nefnilega mun fleiri en okkur grunar.

Ég á langa og erfiða fjölskyldusögu í tengslum við rabbamein og tek ekki þessa áhættu.
„Og úrræðin eru fá, annaðhvort bítur þú á jaxlinn, mögulega í 12 ár, eða tekur inn hormónalyf með öllum þeim aukaverkunum sem þeim fylgja. Þetta síðara hugnaðist mér ekki. Ég á langa og erfiða fjölskyldusögu í tengslum við krabbamein og tek ekki þessa áhættu. Ég er samt alls ekki á móti hormónalyfjum. Sumar þurfa á þeim að halda í einhvern ákveðinn tíma og hormónajóga getur svo hjálpað þeim að komast af lyfjunum. Hormónajóganu fylgja engar þekktar aukaverkanir, bara bætt heilsa og ávísun á yndislegt breytingaskeið.“

Rakel hefur alltaf stundað einhverjar íþróttir og verið meðvituð um heilbrigt líferni. Lengi vel æfði hún sund en svo tók jógaáhuginn við og átti hug hennar, sem og lífsorkuæfingarnar qigong.

„Árið 2018 frétti ég af hormónajóga og höfundi þess Dinah Rodrigues frá Brasilíu og fór til Þýskalands og nam fræðin hjá henni. Í kjölfarið þyddi ég og gaf út bók eftir Dinah um hormónajóga fyrir konur á breytingaskeiði og byrjaði að kenna í janúar 2019. Nemendur mínir skipta hundruðum og árangur þeirra sem halda áfram og sýna þolgæði er alveg magnaður. Ég er eini kennarinn á Íslandi sem hef réttindi til að kenna hormónajóga.“

Margir sofa allt of lítið og státa sig jafnvel af því
Rakel útskýrir fyrir okkur að Landlæknir ráðleggi fólki að hreyfa sig í 30 mínútur á dag til að bæta svefn. Svefninn skiptir okkur öllu máli. Margir sofa allt of lítið og státa sig jafnvel af því. Þetta er kolröng þróun og mikilvægt að snúa þessu við. Eitt það fyrsta sem fólk finnur fyrir þegar það stundar hormónajóga er bættur svefn. Um leið og svefninn lagast og svefngæðin verða betri verðum við andlega sterkari og þá tekst okkur betur að takast á við dagleg verkefni og gera það sem þarf.

„Í hormónajóga þarf þolgæði. Það er ekki pilla sem tekin er inn og það er heldur ekki eins skiptis lausn. Hormónajóga er æfingar sem þarf að gera reglulega, helst daglega og helst á morgnana. Seinnipart dags eða á kvöldin gerum við svo slökunaræfingar og náum okkur niður eftir daginn. Það er mjög mikilvægt að geta slakað á. Ef maður kann það ekki þá þarf maður að læra sérstakar æfingar til þess. Það er eiginlega alveg sama hvað við gerum, ef við ekki slökum á inni á milli og drögum úr streitu, þá virkar ekkert annað. Hormónjóga, og qigong fyrir konur, kemur sterkt þar inn.“

Áherslan er lögð á að draga úr streitu
Hormónajóga er meðferðarform, ákveðin æfingaröð sem er endurtekin. Í hormónajóga er verið að breyta ákveðnu ástandi, eða bæta, í líkamanum sem er tilkomið vegna minnkandi hormónabúskapar og ójafnvægis á hormónastarfseminni. Áherslan er lögð á að örva og endurvirkja hormónabúskap líkamans og draga úr streitu.

Eins og fram kom hér að ofan þá eru það ekki eingöngu konur sem ganga í gegnum breytingaskeiðið. Karlar gera það líka! Dinah ákvað að mæta þeirra þörfum og þróaði æfingaröð fyrir karla. Hún þróaði einnig æfingaröð fyrir sykursjúka.

Hormónajóga fyrir karla og fyrir sykursjúka
„Þessa dagana sit ég og þýði bækurnar um Streitulosandi hormónajóga fyrir karla og Hormónajóga fyrir sykursjúka en hugmyndin er að þær komi út í einni bók eftir áramótin hjá bókaútgáfunni Yoga Natura ehf., sem er í eigu fjölskyldunnar.“

Samhliða þessu kennir Rakel byrjendanámskeið og upprifjunar- og endurmenntunarnámskeið í hormónajóga fyrir konur og námskeið í qigong sem er sérstaklega ætlað konum og kallast HEILLANDI LÓTUS. „Heimsfaraldurinn færði okkur Zoom. Núna er ég með alla mína tíma bæði í Ljósheimum í Borgartúni 3 og á Zoom, þannig að konur geta valið hvort þær mæta í salinn eða eru heima. Þetta hefur líka orðið til þess að konur á landsbyggðinni geta tekið þátt, sem er frábært.“



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.

tannprýði

Tannprýði
Hlíðasmára 19
Kópavogi

Sími 555 7575

Vorum að opna á nýjum stað!

Ég býð alla velkomna á nýja og vel búna stofu mína að Hlíðasmára 19 í Kópavogi.
Brynja Björk Harðardóttir tannlæknir.



Tilboð á tannhvíttun í desember.



Á stofunni starfar einnig Þorsteinn Scheving Thorsteinsson, sérfræðingur í tannfyllingum og tannsjúkdómum.

www.tannprydi.is



En hvernig fara þessar æfingar fram?
„Hormónajóga er frábrugðið öðru jóga að því leyti að það er meðferðartengt. Það er líka dýnamískara en annað jóga og orkulíkaminn er virkjaður allan tímann. Kirtlarnir og líffærin sem við erum að vinna með, eggjastokkar, eistu, bris, skjaldkirtill o.fl., eru nudduð innan frá með ákveðinni öndunartækni og síðan er gert svokallað orkuflæði sem tekið er úr qigong.

Hormónajóga er heildstætt jóga og vinnur með líkamann í heild sinni. Það vinnur á líkamlega sviðinu (styrkir vöðva, eykur liðleika og styrkir beinin), á lífeðlisfræðilega sviðinu (örvar og endurvirkjar framleiðslu hormóna), á andlega sviðinu (dregur úr streitu, svefnleysi, þunglyndi o.fl.) og á orkusviðinu (virkjar orkustöðvarnar og auðveldar dreifingu orku (prana eða Qi).“

Sömu æfingar gerðar á sama hátt
Hormónajógaæfingaraðirnar þrjár (konur, karlar og sykursjúkir) taka um það bil 30 mínútur.

„Þetta eru alltaf sömu æfingarnar og alltaf gerðar á sama hátt. Þær þarf að gera helst daglega í 4-6 mánuði ef við ætlum að breyta ákveðnu ástandi og síðan að viðhalda eftir það og gera að lágmarki tvisvar í viku.

Hormónajóga samanstendur af: jógastöðum (Asanas), öndunaræfingum (Pranayama) sem nudda líffærin í stöðunni og qigong eða tíbetskri orkutækni sem beinir orkunni til líffæranna. Allt þetta þrennt þarf að fara saman til að æfingarnar virki. Það er ekki nóg að gera bara jógastöðurnar, eða bara öndunaræfingarnar og heldur ekki nóg að hugleiða bara. Þetta þrennt þarf að fara saman. Það er galdurinn í hormónajóga.

Hér er hægt að fræðast um námskeiðin í hormónajóga.

Hormónajóga fyrir konur:
Best er að byrja í kringum 45 ára aldurinn og vera þá komin með tækin í hendurnar og vita nákvæmlega í hvaða átt er stefnt. Konur á snemmbúnu breytingaskeiði, með engar blæðingar, miklar blæðingar, fyrirtíðaspennu, bólur og PCOS geta byrjað fyrr. Hormónajóga gagnast þeim öllum. Hormónajóga hefur líka hjálpað fjölmörgum konum að verða barnshafandi. Dinah státar sig af því að eiga jógabörn út um allan heim. „Við ungar konur vil ég ég segja: Um leið og þú ert búin að ákveða að þig langi til að eignast barn skaltu byrja að gera æfingarnar. Gerðu þær eins oft og þú getur í eitt ár, tvö ár, þrjú ár og líttu á þær sem alhliða heilsueflingu. Ef þú verður ekki þunguð ert þú allaveganna mun betur undir það búin, bæði andlega og líkamlega, að takast á við tæknifrjóvgun eða annað.“

Hormónajóga fyrir karla:
Karlarnir braggast mjög fljótt og sýna reynslusögur í væntanlegri bók ótrúlegan árangur á skömmum tíma. Minnkandi hormónastarfsemi hjá körlum (upp úr fimmtugu) getur haft mikil áhrif bæði andlega og líkamlega og getur dregið úr þeim kjarkinn og þeim finnst þeir ekki vera að standa sig, hvorki í bólinu né í lífinu almennt. Streita er oft vandamál hjá þessum hópi og því er gert ráð fyrir streitulosandi æfingum í hormónajóga.

Hormónajóga fyrir sykursjúka:
Hormónajóga læknar ekki sykursýki en gerir sykursjúkum, bæði þeim sem eru með tegund 1 og tegund 2, kleift að hafa betri stjórn á blóðsykrinum og það örvar brisið. Sykursýkin er þannig sjúkdómur að sjúklingurinn hefur mikið um það að segja hvernig sjúkdómurinn þróast. Öll hreyfing er góð fyrir sykursjúka. Dagleg ástundun hormónajóga með æfingum sem er ætlað að örva brisið og draga úr streitu hjálpar þeim að halda um stjórntaumana og bætir alhliða heilsu þeirra og eykur andlega vellíðan.

DUX

Frábærar gæsadúnsængur og koddar úr hvítum gæsadún

Excellent Warm Dúnsæng
140x200cm 860gr. Kr.64.700.-

Superior Koddi
Mjúkur 50x70cm. 410gr. Kr.25.300.-
Þéttur 50x70cm. 550gr. Kr.32.000.-

Hágæða sængurfatnaður frá Georg Jensen Damask, Gant Home og DUX

GANT Sængurverasett
Sængurver 140x200cm.
Koddaver 50x70cm.
Verð frá kr.32.800.-

DUXIANA
Ármúla 10
S. 568-9950
duxiana.is

DUXIANA®
Háþróaður svefnbúnaður

Texti / Gunnhildur Kjerúlf Birgisdóttir



Átök, frun og kynlíf

— Hvað segir Marsmer

Samkvæmt stjörnuspekinni hefur plánetan Mars mikil áhrif á það hvernig við hegðum okkur sem kynverur. Fyrir marga eru Venus og Mars órjúfanleg heild þegar kemur að þessu, en aðrir stjórnast meira af annarri hvorri plánetunni í rómantískum samskiptum. Mars stjórnar því líka hvernig við nálgumst verkefni og hvenær við finnum sprengikraft og ástríðu. Einnig hvernig við reiðumst og gerum atlögu – orkan er hrá og frumstæð. Þegar við stjórnumst af orku Mars erum við staðföst, beinskeytt, ástríðufull og metnaðargjörn. Einstaklingur með sterkan Mars í stjörnukorti sínu er yfirleitt nokkuð herskár – hann forðast í það minnsta ekki átök.

Hægt er að láta reikna út Marsmerki sitt á síðum á borð við Co-Star og Cafe Astrology, ásamt mörgum öðrum.

Hrútur

Sá sem er með Mars í Hrúti er afar ástríðufullur, hvatvís og orkumikill. Það er auðvelt fyrir þennan einstakling að finna til hvatningar og láta til skarar skríða í þeim verkefnum sem vekja áhuga hans. Honum þykir hins vegar einstaklega erfitt að halda sig að einhverju sem hann hefur ekki ósvikinn áhuga á.

Allt gerist hratt hjá Mars-Hrúti. Ákvarðanir eru teknar snögglega og ekki litið um öxl. Þessi einstaklingur elskar að byrja á einhverju nýju og hann hleypur ávallt í átt að áskorunum. Barnsleg orka Hrútsins er áberandi og kemur fram í einlægni, en getur líka þýtt að hann eigi það til að vera dónalegur og óþolinmóður í samskiptum.

Þessi einstaklingur býr yfir mikilli kynorku og er frekar hrár í kynlífi. Það er fremur auðvelt að koma honum til og hann laðast að fólki sem er beinskeytt og með sterka nærveru. Mars-Hrútar kunna að meta einlægni og að elskhugi þeirra gefi sig þeim á vald. Þeim þykir gaman að hvatvísum ástarleikjum og vilja gjarnan koma sér beint að efninu - þeir geta orðið dálítið óþolinmóðir í löngum forleikjum og eiga það jafnvel til að vera svolítið sjálfselskir á þessu sviði. Þeir hafa oft gaman af eltingarleik í tilhugalífinu.

Þeir sem eru með Mars í Hrúti eru oft frekar skapstórir; þeir eru fljótir að reiðast og skap þeirra getur verið eldfimt, en eins eru þeir fljótir að jafna sig. Þetta eru ekki einstaklingar sem fara í fýlu í langan tíma eða eru langræknir. Helst vilja þeir bara rífa plásturinn af og halda svo áfram.

Naut

Fólk með Mars í Nauti er staðfast og fer í gegnum lífið af rólyndi og öryggi. Það er enginn æsingur í því. Þetta fólk er hins vegar þrjóskt og þegar það hefur tekið ákvörðun getur reynst þrautin þyngri að sveigja það. Mars-Nautið er metnaðargjarnt en trúir á að ná markmiðunum rólega, stöðugt og yfirvegað. Hér er ekki anað að neinu. Það metur eigur sínar, heimili og þægindi mikils og slíkir hlutir virka því oft sem drifkraftur á það. Þetta er ekki fólk sem heldur ótal boltum á lofti í einu, heldur vill það frekar einbeita sér að fáum hlutum og klára þá með stæl.

Mars-Naut sem kynverur eru nautnafull og vilja taka sér tíma í hlutina. Þau kunna að meta næma elskhuga og hafa oft gaman af því að blanda einhvers konar dekri eða mat inn í kynlíf. Dæmi um þetta geta verið rómantískar baðferðir, nudd og ef til vill súkkulaði og jarðarber. Að sama skapi eru naut athugulir elskhugar sem kunna sannarlega að ýta á rétta takka þeirra sem njóta samvista við þau.

Þetta fólk getur verið dálítið langrækið. Það reiðist ekki hratt, en skapið í þeim er seigt og þau eru oft lengi að jafna sig. Þau geta sannarlega orðið mjög reið ef þeim er storkað um of - og þá er best að halda sig fjarri. Það skiptir öllu máli að bregðast trausti þeirra ekki á nokkurn hátt. Þá getur verið erfitt að eiga afturkvæmt.

Tvíburi

Sá sem er með Mars í Tvíbura er forvitinn og athugull. Hann nálgast viðfangsefni ávallt eins og rannsakandi og hefur einstaklega gaman af því að ræða mál fram og til baka. Líflegar rökræður eru honum mjög að skapi. Þegar hann fær áhuga á einhverju steypir hann sér á kaf ofan í það og getur eytt í það ómældum tíma og orðið ansi fróður um viðfangsefnið. Hann hefur mikla þörf fyrir að skoða mál út frá öllum hliðum og getur sett sig í spor fólks með ólíkar skoðanir. Það er honum mjög mikilvægt að skilja - helst allt.

Hann hefur gaman af fólki og vill eiga kost á samskiptum við ólíka einstaklinga. Hann kann illa að meta bergmálshella. Mars-Tvíburar kunna vel við það þegar margt spennandi er á seyði í kringum þá og fá orku úr því. Þegar ekkert er um að vera og lífið óspennandi og litlaust eru þeir gjarnan uppgefnir og verða þungir.

Sem kynvera er Mars-Tvíburinn forvitinn og fær örvun sína aðallega andlega og vitsmunalega. Örvun og spenna byrjar löngu áður en kemur að hinni líkamlegu athöfn kynlífsins. Hnyttin stríðni, djúpar samræður og það að TALA um kynlíf er allt eitthvað sem kemur honum til. Hann er líklegur til þess að kunna að meta lestur á erótískum sögum. Hann laðast að kláru fólki sem kemur á óvart.

Mars-Tvíburinn getur verið dálítið dyntóttur og hann á það til að rífast og vera þrætugjarn. Stundum hefur hann samt bara gaman af því að ýta á takka fólks til að fá viðbrögð og kanna hvort eitthvað spennandi geti ekki komið út úr því. Hann hefur ástríðu fyrir orðum og þegar hann reiðist er hann sérfræðingur í að nota orð sín sem vopn á andstæðinginn.

Krabbi

Mars-Krabbinn hefur sterka samkennd og er viðkvæmur. Honum er afar umhugað um tilfinningar annarra og er bæði næmur og blíður. Hlutirnir gerast ekki sérlega hratt hjá honum en finni hann ástríðu fyrir verkefni kafar hann djúpt ofan í viðfangsefnið. Kveikja hans er yfirleitt tilfinningalegs eðlis. Hann hefur mikla þörf fyrir aga og reglu til að þrífast sem best og vera í jafnvægi. Hann er hjálpsamur og hefur sefandi nærveru.

Sem elskhugi býr þessi einstaklingur yfir framangreindri næmni og blíðu. Hann vill taka sér tíma og setur alla sína athygli á elskhuga sinn. Hann þarf að finna fyrir öryggi í kynlífi og treysta þeim sem hann er með. Hann hefur mikla þörf fyrir að vernda elskhuga sinn og þeir sem leyfa honum það er fólkið sem passar honum best. Þessi einstaklingur laðast að fólki sem er næmt, traust og tilfinningaríkt.

Skapið í Mars-Krabbanum getur verið svolítið þungt og hann fer auðveldlega í vörn. Ef honum finnst að sér vegið á hann það til að vera hörundsár og svolítill fýlupúki. Það eru engar sprengingar í skapi hans og það getur stundum tekið tíma að átta sig á því að hann sé reiður. Hann er mjög gjarn á að vera passífur/agressífur. Hann á stundum erfitt með að setja fólki mörk og getur verið meðvirkur.

Ljón

Fólk með Mars í Ljóni er sjálfsöruggt, glaðlynt og orkumikið. Þessir einstaklingar eru almennt hrifnir af athygli og eiga auðvelt með að heilla aðra. Þeir hafa mikið aðdráttarafl og það er algengt að þeir taki að sér einhvers konar leiðtogahlutverk. Þeir eru afar metnaðargjarnir. Sköpun er þessum einstaklingum mjög mikilvæg - þeir nærast á henni og eru yfirleitt mjög hugmyndaríkir. Þetta fólk er uppfullt af ástríðu og hefur mikinn viljastyrk - þegar það ætlar sér eitthvað er fátt sem stöðvar það.

Þegar kemur að kynlífi og kynorku er Mars-Ljónið opið og það getur verið töfrandi tilfinning að hafa óskipta athygli þess á sér. Það er auðvelt að koma því til, það hefur mikið úthald og vill að kynlíf sé skemmtilegt. Mars-Ljónin vilja helst að ást (í það minnsta rómantík) og kynlíf séu samofin - þannig líður þeim best. Þau taka sig ekki of alvarlega og kunna að meta elskhuga sem gerir það ekki heldur. Þeim þykir sjálfsöryggi heillandi og vilja mikla athygli og natni frá elskhuga sínum. Þau laðast gjarnan að frekar sterkum karakterum. Þau kunna samt ágætlega við að fá á einhvern hátt að vernda þann sem þau eru með.

Mars-Ljón þurfa að vera meðvituð um að láta skapið ekki hlaupa með sig í gönur. Það geta orðið miklar sprengingar þegar þau reiðast og þau eiga það til að vera bæði hvatvís og dramatísk. Þau eru afar stolt.

Meyja

Mars-Meyjan er dugnaðurinn uppmálaður. Hún getur haldið mjög mörgum boltum á lofti í einu og er einstakt leynivopn í flestum verkefnum. Hún er metnaðargjörn og nákvæm. Tímastjórnun hennar er upp á tíu og þetta er ekki einstaklingur sem skilar af sér verkefnum of seint. Hún setur sér markmið og nær þeim.

Sem kynvera er hún jarðbundin og flink í að finna út hvað það er sem elskhugi hennar þarfnast. Kynlíf er engin undantekning í nákvæmni hennar. Eins og í öðru leggur hún hart að sér í því til að ná árangri og metnaður hennar fylgir henni ávallt inn í svefnherbergi. Hún á það þó svolítið til að setja sjálfa sig og eigin unað í annað sæti. Oft mætti hún líka slaka svolítið á þegar kemur að kynferðislegum tengingum og hætta að ritskoða sig. Það myndi hjálpa henni heilmikið að taka oftar áhættu og treysta á það sem hún hefur fram að færa.

Þessi manneskja gerir stundum fullmiklar kröfur á fólkið í kringum sig, er gagnrýnin og á það til að missa sig svolítið í tuð og nöldur. Hún er oft áhyggjufull.

Vog

Manneskjur með Mars í Vog sækjast eftir friði og réttlæti í lífinu. Þær eru afar heillandi. Þær vilja hafa hlutina í jafnvægi og vinna best þegar þeim finnst jafnvægi vera í kringum þær og innra með þeim. Þær eru hins vegar bæði óákveðnar og eiga það til að fresta hlutum fram á síðasta dag (eða klukkutíma). Þetta getur síðan gert þær stressaðar.

Mars-Vogir finna sig vel í samskiptum við aðra og hafa einlægan áhuga á fólki. Þeim þykir gaman að ræða málin og kynna sér ólíkar skoðanir. Þær eru oft góðir sáttasemjarar og eru diplómatískar í eðli sínu.

ákvæði

rkið þitt um þig?

Mars-Vogir laðast að fáguðum og klárum einstaklingum. Þær leggja mikla áherslu á að veita elskhuga sínum unað og eru mjög gefandi en ætlast til þess sama á móti. Þær vilja fá að breytast og þroskast í kyntjáningu sinni og kynlíf í samböndum þeirra þarf sömuleiðis að vaxa. Andrúmsloft og orka skiptir þær miklu máli í svefnherberginu og þær eru fljótar að detta úr stuði ef eitthvað er ekki „rétt".

Mars-Vogir eru átakafælnar og geta því stundum verið dálítið lúmskar þegar þær nálgast þrætumál. Þær eru gjarnan passífar/agressífar.

Sporðdreki

Einstaklingur með Mars í Sporðdreka nálgast hugðarefni sín af mikilli ákefð og ástríðu. Hann er afar rannsakandi og vill fara á dýptina. Hann er ákveðinn og um leið og hann veit hvað hann ætlar sér stoppar hann ekki fyrr en það er í höfn. Í honum er mikill drifkraftur og hann nær yfirleitt þeim mörgu og háleitu markmiðum sem hann setur sér. Mars-Sporðdrekar búa yfir mikilli herkænsku og eru afar greinandi. Þeir hugsa yfirleitt marga leiki fram í tímann. Þeir virðast oft ískaldir á yfirborðinu og eru með gott pókerfés.

Þessir einstaklingar eru yfirleitt í miklum tengslum við eigin kynveru og hafa mikla kynlöngun. Þeir eru lostafullir og næmir, og þurfa á ákefð að halda frá elskhuga sínum. Í kynlífi er ekkert tabú og úthaldið er mikið. Raunar eru þeir oft spenntir fyrir þeim hliðum kynlífsins sem eru á einhvern hátt tabú eða óhefðbundnir. Ekki miklar vanillur, sem sagt. Þeir eru oft ögrandi, bæði kynferðislega og almennt.

Það er mjög mikilvægt fyrir Mars-Sporðdreka að losa um orku, bæði kynorku og hreyfiþörf. Annars geta þeir orðið ansi óánægðir. Þeir eru með stórt skap, þótt það sé ekki með sama sprengikraft og skapið í Ljóni eða Hrúti. Skap þessara einstaklinga er þyngra og seigara. Þeir geta verið reiðir lengi og eru gjarnir á langrækni.

Bogmaður

Mars-Bogmenn eru glaðlyndir, opnir og einstaklega bjartsýnir. Þeir nálgast viðfangsefni sín af forvitni og hafa gaman af því að læra nýja hluti. Helst myndu þeir vilja ferðast út um allan heim og læra lexíur sínar á leiðinni. Þeir fara ófeimnir inn í nýjar aðstæður og búa yfir miklu sjálfsöryggi. Þeir eru hugmyndaríkir og það hentar þeim vel að byrja á nýjum verkefnum - hins vegar eru þeir ekki alltaf þeir bestu í að fylgja hugmyndunum eftir og klára verkefnin.

Það getur stundum reynst þessu fólki þrautin þyngri að skuldbinda sig í samböndum. Það þarf oft töluverðan tíma til að hlaupa af sér hornin og það er ekki óalgengt að það eigi þá fleiri en einn elskhuga í einu.

Þeir sem eru með Mars í Bogmanni verða gjarnan spenntir fyrir kláru fólki og beittar og vitrænar samræður koma þeim til. Þetta eru ástríðufullir elskhugar sem kunna að meta fjör og húmor í kynlífi. Þeim líkar ekki mikill alvarleiki.

Þolinmæði er ekki ein af sterku hliðum Mars-Bogmanna. Allt þarf helst að gerast strax og þeim dettur það í hug. Þeir eru með dálítið eldfimt skap og þegar þeir verða reiðir vilja þeir helst flýja af hólmi og beina huganum eitthvert allt annað. Fyrir þá er hreyfing afar góð reiðistjórnunaraðferð. Þrátt fyrir að elska vinalegar rökræður eiga þeir það til að taka því persónulega þegar einhver er ekki sammála þeim. Þeir hugsa hlutina ekki endilega alveg út í gegn eða kynna sér þá til fullnustu áður en þeir mynda sér afar sterka skoðun - sem þeir eru til í að standa með og rökræða út í hið óendanlega.

Steingeit

Orka Mars-Steingeita er einbeitt og sterk. Þær eru einstaklega metnaðargjarnar og þegar þær ákveða eitthvað er fátt sem fær stöðvað þær. Þær búa yfir mikilli herkænsku og skipuleggja sig vel. Það er stöðugleiki yfir þeim; þeim tekst oft að halda ró sinni í erfiðustu aðstæðum og þeim virðist alltaf vera fært að taka kaldar ákvarðanir, óháð tilfinningalegu ástandi. Þetta þýðir ekki að þær séu tilfinningasnauðar, heldur eru þær einfaldlega góðar í að temja tilfinningahliðina og viðbrögð sín. Mars-Steingeitur hafa mikla þörf fyrir að vera við stjórn, þær þrífast á því að ná árangri og völd geta heillað þær dálítið.

Þetta eru manneskjur sem eru jarðbundnar í kynlífi. Þær tengja mest í gegnum skynfæri og allt það áþreifanlega sem lætur þeim líða vel. Þær eru þó ekki sömu lúxuskettir og Mars-Nautin. Það þarf ekkert auka skraut. Yfirleitt þykir þeim best að kynlíf sé frekar einfalt og blátt áfram. Ákveðinn hráleiki kveikir í þeim, sem og elskhugar sem á einhvern hátt eru reyndir eða jafnvel eldri en þær sjálfar. Þær laðast að einstaklingum sem þær upplifa sem öfluga og jafnvel valdamikla á einhverju sviði - ef til vill í kynlífinu sjálfu.

Mars-Steingeitur eiga það til að vera of harðar við sjálfar sig. Það geta þær líka verið við sína nánustu. Fólkið í kringum þær getur upplifað mikla pressu frá þeim, sem erfitt er að standa undir. Þegar þær reiðast eiga þær það til að verða kaldar og kasta sér af enn meiri ákefð út í vinnu.

Vatnsberi

Þeir sem eru með Mars í Vatnsbera eru yfirleitt frekar óhefðbundnir í nálgun sinni á verkefni og samskipti. Þetta er frumlegt og sjálfstætt fólk sem lætur ekki sérstaklega vel að stjórn. Þeim er það þvert um geð að vera talið „venjulegt" og gerir það að gamni sínu að ögra og koma á óvart. Þetta er yfirleitt mjög víðsýnt fólk með mikið umburðarlyndi sem hentar vel að fást við mannúðarstörf eða annað sem inniheldur það að berjast fyrir einhvers konar málstað. Það er alltaf hægt að treysta á frumlega nálgun Mars-Vatnsbera á verkefnin fyrir hendi.

Sami frumleiki er uppi á teningnum þegar kemur að kynlífi og kynorku. Mars-Vatnsberar þrífast best þegar kynlífið inniheldur tilbreytingar og tilraunir. Ekkert er of skrýtið - en það er margt til sem er of venjulegt. Ekki er þar með sagt að kynlíf þeirra sé aldrei í hefðbundnari kantinum - en það verður hins vegar að vera fjölbreytt og ekki festast í sama farinu. Þessir einstaklingar keyra áfram á hinu huglæga og vitsmunalega. Þar af leiðandi laðast þeir að gáfum - en gáfunum verður að fylgja frumleiki. Fólk sem er á einhvern hátt óvenjulegt, óhefðbundið og sjálfstætt heillar þá mjög.

Þetta eru þrjóskir einstaklingar sem erfitt getur reynst að beygja þegar þeir hafa bitið eitthvað í sig. Þeir geta brugðist illa við því að fá ekki sínu framgengt.

Fiskar

Einstaklingar með Mars í Fiskum eru næmir á umhverfi sitt og búa yfir ríku innsæi, sem þeir treysta almennt mikið á bæði í leik og starfi. Þeir eru frumlegir og sérlega hugmyndaríkir. Dreymandi geðslag þeirra getur þó orðið til þess að verkefnin klárast ekki endilega, heldur stækka og taka sífellt á sig nýja mynd. Það er þeim ekki endilega eðlislægt að standa við stranga skiladaga, þótt nútíma samfélag skilyrði þá oft til þess. Þeir þurfa ákveðið frelsi á móti til að þrífast.

Þessir einstaklingar geta verið dálítil kamelljón og eiga auðvelt með að aðlagast hvers kyns aðstæðum og fólki. Stundum er eins og þeir breyti hreinlega um persónuleika undir mismunandi kringumstæðum, en þetta er ekki óeðlilegt í tilfelli Fiska; þeir eiga sér mörg andlit. Mars-Fiskar láta sig svolítið berast með straumnum og eru afslappaðir gagnvart lífinu.

Sem kynverur eru þessir einstaklingar frumlegir og heillandi. Þeir eru rómantískir en þar sem þeir eiga það til að sveiflast töluvert frá degi til dags er líka afar mismunandi hverju þeir sækjast eftir í kynlífi hverju sinni. Þeir eru þó afar gefandi og leggja ríka áherslu á að elskhuga þeirra líði vel. Þeir laðast gjarnan að dularfullum, niðurdregnum og ef til vill dálítið þurfandi einstaklingum.

Mars-Fiskar eiga það til að leyfa lífinu svolítið að „koma fyrir sig" og geta verið passífir. Þegar þeir reiðast finna þeir oft fyrir sektarkennd vegna þess og eiga erfitt með að stappa niður fætinum og láta í sér heyra. Þannig hafa þeir líka tilhneigingu til að verða meðvirkir. Þeir eiga oft erfitt með að taka ákvörðun og skýra afstöðu. Skoðanir þeirra virðast stundum breytast eins og veðrið. Þeir finna oft sína leið í gegnum tjáningu og baráttu fyrir ást og friði.

Marsmerki ríkisstjórnarinnar

Þar sem Mars hefur mikið að segja um átök, ákveðni okkar og það hvernig við leggjum til atlögu er ekki úr vegi að skoða aðeins nýskipaða ríkisstjórn Íslands með tilliti til Mars-merkis hvers og eins meðlims. Með því er ef til vill hægt að fá vísbendingu um það hverjir væru líklegir til að eiga í átökum hver við annan og hverjir nálgast hindranir á svipaðan hátt.

Katrín Jakobsdóttir
Mars í Tvíbura

Bjarni Benediktsson
Mars í Hrúti

Sigurður Ingi Jóhannsson
Mars í Hrúti

Svandís Svavarsdóttir
Mars í Krabba

Guðlaugur Þór Þórðarson
Mars í Vatnsbera

Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir
Mars í Vog

Lilja Dögg Alfreðsdóttir
Mars í Nauti

Ásmundur Einar Daðason
Mars í Bogmanni

Guðmundur Ingi Guðbrandsson
Mars í Fiskum

Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir
Mars í Tvíbura

Jón Gunnarsson
Mars í Fiskum

Willum Þór Þórsson
Mars í Ljóni

Tvíburar og Hrútar ráðandi

Í ríkisstjórninni eru tveir ráðherrar með Mars í Tvíbura, tveir með Mars í Fiskum, tveir með Mars í Hrúti, einn með Mars í Krabba, einn með Mars í Vatnsbera, einn með Mars í Vog, einn með Mars í Nauti, einn með Mars í Bogmanni og einn með Mars í Ljóni.

Það má því segja að orka Mars í Tvíbura og Hrúti sé dálítið ráðandi afl í ríkisstjórninni, sérstaklega í ljósi þess að ráðherrarnir þrír sem leiða hana fyrir hönd sinna flokka eru með þessi tvö Marsmerki; Katrín í Tvíbura, en Bjarni og Sigurður Ingi í Hrúti. Þetta þýðir að framkvæmdaorka er mikil og samskipti eru lifandi og spennandi. Þarna er drifkraftur og forvitni um viðfangsefni til staðar.

Þótt tveir ráðherrar séu með Mars í Fiskum er það mun passífari og mýkri orka, eins og fram hefur komið. Þeir geta þó átt sínar lúmsku hliðar, svo það er spurning hvað við sjáum þá Jón Gunnarsson og Guðmund Inga gera á kjörtímabilinu.

Af tríóinu er það að segja að Bjarni og Sigurður Ingi eru bráðari en Katrín. Katrín er líkleg til að nálgast verkefni af forvitni og er alltaf opin fyrir því að heyra mismunandi hliðar. Hún rannsakar hluti ofan í kjölinn og á í engum vandræðum þegar kemur að rökræðum, enda hefur hún raunar ansi gaman af þeim. Bæði Bjarni og Sigurður Ingi eru hvatvísari en Katrín og skap þeirra getur verið eldfimt. Katrín er líkleg til að geta sætt ólík sjónarmið, eins og hún hefur auðvitað þurft að gera á síðasta kjörtímabili. Með Mars í Tvíbura hefur hún mikla burði til þess. Hún getur þurft að slökkva nokkra elda sem Mars-Hrútarnir kveikja - en þetta fólk virðist hafa gaman af að takast á við áskoranir saman, þótt gengið geti á ýmsu.



Útfararþjónusta
Rúnars Geirmundssonar

Stofnað 1990

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi

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

MANNLÍF | SÓLARTÚN EHF | ÚTGÁFUFÉLAG | ÁRMÚLA 15, 105 REYKJAVÍK | 9. TÖLUBLAÐ 38. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGUR 10. DES. 2021 | mannlíf.is | Ritstjórn: man@man.is

Síðast en ekki síst

Eftir / Kolbein Þorsteinsson

Omikron og örvunarskammtur



Örvunarskammturinn svonefndi er mikið ræddur þessa dagana, sem og omikron-afbrigði Covid-vírussins alræmda. Almenningur er hvattur til að „þiggja“ örvunarskammtinn (les 3. bólusetningu) og jafnvel hljóta fyrir vikið umbun í formi frelsis sem áður taldist sjálfgefið. Þórólfur sóttvarnalæknir segir í einu minnisblaði að skoða megi, að „[u]ndanskilja þá sem fengið hafa örvunarskammt frá fjöldatakmörkum og hraðgreininga- eða PCR prófum fyrir viðburði.“ Hver veit nema Covid-lotterí sé á næsta leiti; fyrsti vinningur Tesla að eigin vali.

Ég hef ekki nokkra trú á að Covid-vírusinn og bólusetning gegn honum sé hluti af allsherjar samsæri hóps fjárplógsmanna og ættingja þeirra, fyrirtækja og/eða stjórnvalda, EN ég skil ekki hví jafn mikil áhersla, og raun ber vitni, er lögð á bólusetningu.

Skoðun mína byggi ég á þeirri staðreynd að bólusetning virðist sáralítil áhrif hafa; grímuskylda, spritt, fjöldatakmarkanir eru enn við lýði. Sjálfur hef ég farið tvisvar í bólusetningu en sannfæring yfirvalda um ágæti þeirra er ekki meiri en svo að ég þarf engu að síður að hvort tveggja framvísa nýju neikvæðu hraðprófi og setja upp grímu hyggist ég sækja einhvern viðburð.

Nú virðist ljóst að bóluefni Pfizer, til dæmis, virðist veita litla vörn gegn omikron-afbrigðinu, sem í þokkabót er talið mun hættuminna en önnur afbrigði Covid, hvað einkenni áhrærir, en ívið öflugra hvað smit varðar.

Um örvunarskammtinn er sagt að hann veiti allt að 90% betri vörn gegn vágestinum en bólusetning 2, hressingarskammturinn, en mig minnir að slíkt hið sama hafi verið sagt um 2. bólusetningu með tilliti til þeirrar fyrstu á sínum tíma.

Vert er að taka fram að þekking mín á Covid er engin og lítið veit ég um innihaldsefni bóluefna, en það kemur ekki í veg fyrir að ég hafi skoðun á hvoru tveggja. Þessa skoðun mína þarf enginn að virða, en virða skal rétt minn til að hafa þessa skoðun eða aðrar.

Að lokum; þegar forstjóri Pfizer, Albert Bourla, segir að sá möguleiki sé fyrir hendi að fólk þurfi að fá bólusetningu árlega til að halda vernd gegn kórónuveirunni, þá renna á mig tvær grímur.

